叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 发自内心(out From The Heart) 000001

2. 发自内心(out From The Heart) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

发自内心(Out from the heart)

[aʊt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [hɑːt]
Out **from** **the** **Heart**
出去 从 这 心

发自内心

[baɪ]
BY
经过

经过

[dʒeɪmz] ['ælən]
JAMES **ALLEN**
詹姆斯 艾伦

詹姆斯·艾伦

['ɔːθə(r)] [ɒv; əv]
Author **of**
作者 的

作者

" [frɒm; frəm] ['pɒvəti] [tuː; tə]['paʊə(r)] , "
" **FROM** **POVERTY** **TO** **POWER** **,** **"**
" 从 贫困 到 力量 , "

“从贫困到权力”

" [æz; əz][ə; eɪ][mæn] ['θɪŋkɪθ] , " [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
" **AS** **A** **MAN** **THINKETH** **,** **"** **ETC** **.**
" 作为 一个 男人 思考 , " ETC .

“人如其思”等等。

[meɪk] [pjʊə(r)][ðaɪ] [hɑːt] , [ænd; ənd] [ðaʊ] [wɪlt] [meɪk] [ðaɪ][laɪf]
Make **pure** **thy** **heart** **,** **and** **thou** **wilt** **make** **thy** **life**
制作 纯的 你的 心 , 和 你 枯萎 制作 你的 生活

洁净你的心，你就能成就你的人生。

[rɪtʃ] , [swiːt] , [ænd; ənd] ['bjuːtɪf(ə)l] , [ʌn'mɑːd] [baɪ][streɪf] ;
Rich **,** **sweet** **,** **and** **beautiful** **,** **unmarred** **by** **strife** **;**
富有的 , 甜的 , 和 美丽的 , 完好无损 经过 冲突 ;

富饶、甜蜜、美丽，未受纷争玷污;

[gɑːd] [wel] [ðaɪ][maɪnd] , [ænd; ənd] , ['nəʊb(ə)l] , [strɒŋ] , [ænd; ənd][fret] ,
Guard **well** **thy** **mind** **,** **and** **,** **noble** **,** **strong** **,** **and** **fret** **,**
警卫 出色地 你的 头脑 , 和 , 高贵 , 强的 , 和 烦恼 ,

守护好你的心灵，高贵、坚强、不忧虑，

['nʌθɪŋ] [ʃæl; ʃəl][hɑːm] , [dɪ'stɜːb] , [ɔː(r)]['kɒŋkə(r)] [ðiː] ;
Nothing **shall** **harm** **,** **disturb** **,** **or** **conquer** **thee** **;**
没有什么 将 伤害 , 打扰 , 或者 征服 你 ;

任何事物都不能伤害你、扰乱你或征服你;

[fɔː(r); fə(r)][ɔːl] [ðaɪ] [fəʊz][ɑː(r); ə(r)][ɪn][ðaɪ] [hɑːt] [ænd; ənd][maɪnd] .
For **all** **thy** **foes** **are** **in** **thy** **heart** **and** **mind** **.**
为了 全部 你的 敌人 是 在 你的 心 和 头脑 .

因为你所有的敌人都在你的心中。

[ðeə(r)] ['ɔ:lsəʊ] [ðaɪ] [sæl'veɪʃ(ə)n] [ðaʊ] [wɪlt] [faɪnd] .

There	also	thy	salvation	thou	wilt	find	.
那里	还	你的	救恩	你	枯萎	寻找	.

在那里，你也将找到你的救赎。

[ɑ:(r)] . [ef] . ['fɛnoʊ] & ['kʌmpəni]

R	.	F	.	FENNO	&	COMPANY
拉	.	F	.	芬诺	&	公司

RF FENNO & COMPANY

- [i:st] [ˌsev(ə)n'ti:nθ] [ˌes 'ti:] . , [nju:] [jɔ:k]

18	EAST	SEVENTEENTH	ST	.	,	NEW	YORK
-	东方	第十七	英石	.	,	新的	约克

纽约东十七街18号

['kɒntents]

CONTENTS
内容

内容

[ðə; ði] [hɑ:t] [ænd; ənd] [ðə; ði] [laɪf]

The	Heart	and	the	Life
这	心	和	这	生活

心灵与生命

[ðə; ði] ['neɪtʃə(r)] [ænd; ənd] ['paʊə(r)] [ɒv; əv] [maɪnd]

The	Nature	and	Power	of	Mind
这	自然	和	力量	的	头脑

心灵的本质与力量

[fɔ:'meɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['hæbɪt]

Formation	of	Habit
形成	的	习惯

习惯的形成

['du:ɪŋ] [ænd; ənd] ['nəʊɪŋ]

Doing	and	Knowing
正在做	和	会心

行动与认知

[fɜ:st] [steps] [ɪn] [ðə; ði] ['haɪə(r)] [laɪf]

First	Steps	in	the	Higher	Life
第一的	步骤	在	这	更高	生活

迈向更高境界的第一步

['ment(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ænd; ənd] [ðeə(r)] [ɪ'fekts]

Mental	Conditions	and	Their	Effects
精神的	状况	和	他们的	效果

精神状况及其影响

[ˌegzɔ:'teɪʃn]

Exhortation
讲道

讲道

[aʊt] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [hɑ:t]

OUT	FROM	THE	HEART
出去	从	这	心

发自内心

[ðə; ði] [hɑ:t] [ænd; ənd] [ðə; ði] [laɪf]

THE	HEART	AND	THE	LIFE
这	心	和	这	生活

心灵与生命

[æz; əz][ðə; ði] [hɑːt] , [səʊ][ɪz][ðə; ði][laɪf] .

As	the	heart	,	so	is	the	life	.
作为	这	心	,	所以	是	这	生活	.

生命如心脏。

[ðə; ði] [wɪˈðɪn] [ɪz] [ˈsiːsləsli] [bɪˈkʌmɪŋ] [ðə; ði] [wɪˈðaʊt] .

The	within	is	ceaselessly	becoming	the	without	.
这	之内	是	不停地	成为	这	没有	.

内在不断转化为外在。

[ˈnʌθɪŋ] [rɪˈmeɪnz] [ˌʌnrɪˈviːld] .

Nothing	remains	unrevealed	.
没有什么	遗迹	未公开	.

一切谜团都已揭晓。

[ðæt] [wɪtʃ] [ɪz][ˈhɪd(ə)n][ɪz][bʌt; bət][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][taɪm] ; [ˌaɪ ˈtiː][ˈraipən][ænd; ənd] [ˈkɒmz] [fɔːθ] [æt; ət]

That	which	is	hidden	is	but	for	a	time	;	it	ripens	and	comes	forth	at
那	哪个	是	隐	是	但	为了	一个	时间	;	它	成熟	和	来	前进	在

[lɑːst] .

last	.
最后的	.

隐藏的事物只是暂时的；它终会成熟，最终显现。

[siːd] , [triː] , [ˈblɒsəm] , [ænd; ənd][fruːt][ɪz][ðə; ði] [ˈfɔːfəʊld] [ˈɔːdə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈjuːnɪvɜːs] .

Seed	,	tree	,	blossom	,	and	fruit	is	the	fourfold	order	of	the	universe	.
种子	,	树	,	开花	,	和	水果	是	这	四重	命令	的	这	宇宙	.

种子、树木、花朵、果实，这是宇宙的四重秩序。

[frɒm; frəm][ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv][ə; eɪ][mænz] [hɑːt] [prəˈsiːd] [ðə; ði][kənˈdɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] ;

From	the	state	of	a	man's	heart	proceed	the	conditions	of	his	life	;
从	这	状态	的	一个	男人的	心	继续	这	状况	的	他的	生活	;

人的内心状态决定了他的生活状况；

[hɪz; ɪz] [θɔːts] [ˈblɒsəm] [ˈɪntuː] [diːdz] , [ænd; ənd][hɪz; ɪz] [diːdz] [beə(r)][ðə; ði] [ˈfruːtɪdʒ] [ɒv; əv]

his	thoughts	blossom	into	deeds	,	and	his	deeds	bear	the	fruitage	of
他的	想法	开花	进入	契约	,	和	他的	契约	熊	这	果实	的

[ˈkærəktə(r)][ænd; ənd][ˈdestəni] .

character	and	destiny	.
特点	和	命运	.

他的思想化为行动，他的行动结出品格与命运的果实。

[laɪf] [ɪz][ˈevə(r)] [ʌnˈfəʊldɪŋ] [frɒm; frəm] [wɪˈðɪn] , [ænd; ənd] [rɪˈviːlɪŋ] [ɪtˈself][tuː; tə][ðə; ði] [laɪt] ,

Life	is	ever	unfolding	from	within	,	and	revealing	itself	to	the	light	,
生活	是	曾经	展开	从	之内	,	和	揭示	本身	到	这	光	,

生命始终在内在展开，并向光明显现。

[ænd; ənd] [θɔːts] [ɪnˈdʒendə] [ɪn][ðə; ði] [hɑːt] [æt; ət][laːst] [rɪˈviːl] [ðəmˈselvz] [ɪn] [wɜːdz] , [ˈækʃ(ə)nz]

and	thoughts	engendered	in	the	heart	at	last	reveal	themselves	in	words	,	actions
和	想法	产生的	在	这	心	在	最后的	揭示	他们自己	在	字	,	行动

, [ænd; ənd] [θɪŋz] [əˈkʌmplɪʃt] .

,	and	things	accomplished	.
,	和	事物	完成	.

心中萌生的想法最终会通过言语、行动和成就展现出来。

[æz; əz][ðə; ði][ˈfaʊntən; ˈfaʊntɪn][frɒm; frəm][ðə; ði][ˈhɪd(ə)n] [sprɪŋ] ,

As	the	fountain	from	the	hidden	spring	,
作为	这	喷泉	从	这	隐	春天	,

如同从隐秘泉眼涌出的喷泉，

[səʊ] [ˈɪʃuːz] [mænz][laɪf][frɒm; frəm][ðə; ði][ˈsiːkrət] [rɪˈsesɪz] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [hɑːt] .

so	issues	man's	life	from	the	secret	recesses	of	his	heart	.
所以	问题	男人的	生活	从	这	秘密	凹陷处	的	他的	心	.

所以，人的生命源于他内心深处的秘密。

[ɔːl] [ðæt] [hiː; hi][ɪz][ænd; ənd] [dʌz] [ɪz]['dʒenəˌreɪtɪd][ðeə(r)] .

All	that	he	is	and	does	is	generated	there	.
全部	那	他	是	和	做	是	生成的	那里	.

他的一切都源于那里。

[ɔːl] [ðæt] [hiː; hi] [wɪl] [biː; bi][ænd; ənd][duː; də] [wɪl] [teɪk] [ɪts][raɪz][ðeə(r)] .

All	that	he	will	be	and	do	will	take	its	rise	there	.
全部	那	他	将要	是	和	做	将要	拿	它是	上升	那里	.

他的一切成就和未来都将从那里开始。

['sɒrəʊ] [ænd; ənd] ['glædnəs] , ['sʌfərɪŋ] [ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪmənt] , [həʊp][ænd; ənd][fɪə(r)] , ['heɪtrɪd]

Sorrow	and	gladness	,	suffering	and	enjoyment	,	hope	and	fear	,	hatred
悲哀	和	欢乐	,	痛苦	和	享受	,	希望	和	害怕	,	仇恨

[ænd; ənd] [lʌv] , ['ɪgnərəns] [ænd; ənd] [ɪn'laɪt(ə)nmənt] ,

and	love	,	ignorance	and	enlightenment	,
和	爱	,	无知	和	启示	,

悲伤与快乐，痛苦与享受，希望与恐惧，仇恨与爱，无知与觉悟，

[ɑː(r); ə(r)]['nəʊweə(r)][bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] [hɑːt] ; [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['səʊlli] ['ment(ə)l][kən'dɪʃ(ə)nz] .

are	nowhere	but	in	the	heart	;	they	are	solely	mental	conditions	.
是	无处	但	在	这	心	;	他们	是	仅	精神的	状况	.

它们只存在于内心；它们纯粹是心理状态。

[mæn][ɪz][ðə; ði]['kiːpə(r)][ɒv; əv][hɪz; ɪz] [hɑːt] ; [ðə; ði] ['wɒtʃə(r)] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][maɪnd] ;

Man	is	the	keeper	of	his	heart	;	the	watcher	of	his	mind	;
男人	是	这	守门员	的	他的	心	;	这	观察者	的	他的	头脑	;

人是自己心灵的守护者，是自己思想的守望者；

[ðə; ði] ['sɒlətri] ['sentɪn(ə)l][ɒv; əv][hɪz; ɪz]['sɪtədəl][ɒv; əv][laɪf] .

the	solitary	sentinel	of	his	citadel	of	life	.
这	孤	哨兵	的	他的	堡垒	的	生活	.

他孤独地守卫着自己的生命堡垒。

[æz; əz] [sʌtʃ] , [hiː; hi][kæn; kən][biː; bi]['dɪlɪdʒənt][ɔː(r)]['neglɪdʒənt] .

As	such	,	he	can	be	diligent	or	negligent	.
作为	这样的	,	他	能	是	勤奋	或者	疏忽	.

因此，他可能勤勉尽责，也可能玩忽职守。

[hiː; hi][kæn; kən] [kiːp] [hɪz; ɪz] [hɑːt] [mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)] ['keəfəli] ;

He	can	keep	his	heart	more	and	more	carefully	;
他	能	保持	他的	心	更多的	和	更多的	小心	;

他可以越来越小心地守护自己的心；

[hiː; hi][kæn; kən][mɔː(r)] ['strenjuəsli] [wɒtʃ] [ænd; ənd]['pjʊərɪfaɪ][hɪz; ɪz][maɪnd] ;

he	can	more	strenuously	watch	and	purify	his	mind	;
他	能	更多的	竭尽全力	手表	和	净化	他的	头脑	;

他可以更加努力地审视和净化自己的心灵；

[ænd; ənd][hiː; hi][kæn; kən] [gɑːd] [hɪm'self] [ə'genst] [ðə; ði] ['θɪŋkɪŋ] [ɒv; əv] [ʌn'raɪtʃəs] [θɔːts] :

and	he	can	guard	himself	against	the	thinking	of	unrighteous	thoughts	:
和	他	能	警卫	他自己	反对	这	思维	的	不义的	想法	:

他可以保护自己，不去想不义的念头：

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [weɪ] [ɒv; əv] [ɪn'laɪt(ə)nmənt] [ænd; ənd] [blɪs] .

this	is	the	way	of	enlightenment	and	bliss	.
这	是	这	方式	的	启示	和	极乐	.

这是通往觉悟和极乐的道路。

[ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [hiː; hi][kæn; kən][lɪv; laɪv] ['luːsli] [ænd; ənd] ['keələsli] ,

On	the	other	hand	,	he	can	live	loosely	and	carelessly	,
在	这	其他	手	,	他	能	居住	松散地	和	粗心大意	,

另一方面，他可以过着放荡不羁的生活。

[nɪ'glektɪŋ] [ðə; ði][su:'pri:m; sju:'pri:m][tɑ:sk][ɒv; əv] ['raɪtlɪ] ['ɔ:dərɪŋ] [hɪz; ɪz][laɪf] : [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [wei]

neglecting	the	supreme	task	of	rightly	ordering	his	life	:	this	is	the	way
疏忽	这	最高	任务	的	没错	订购	他的	生活	:	这	是	这	方式

[ɒv; əv][self] - [dɪ'lu:ʒn] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋ] .

of	self	-	delusion	and	suffering	.
的	自己	-	错觉	和	痛苦	.

忽视正确安排自己生活这一最高任务：这是自欺欺人和痛苦之道。

[let] [ə; eɪ][mæn]['ri:əlaɪz] [ðæt] [laɪf][ɪn][ɪts][təʊ'tælətɪ] ['prəʊsi:dz] [frɒm; frəm][ðə; ði][maɪnd] ,

Let	a	man	realize	that	life	in	its	totality	proceeds	from	the	mind	,
让	一个	男人	意识到	那	生活	在	它是	总和	收益	从	这	头脑	,

让一个人明白，生命的全部意义都源于心灵。

[ænd; ənd][ləʊ] , [ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] ['blesɪdnəs] [ɪz]['əʊpənd] [ʌp][tu:; tə][hɪm] !

and	lo	,	the	way	of	blessedness	is	opened	up	to	him	!
和	洛	,	这	方式	的	幸福	是	打开	向上	到	他	!

看哪，通往幸福的道路已经向他敞开了！

[fɔ:(r); fə(r)][hi:; hi] [wɪl] [ðen] [dɪ'skʌvə(r)] [ðæt] [hi:; hi] [pə'zesɪz] [ðə; ði]['paʊə(r)][tu:; tə] [ru:l] [hɪz; ɪz][maɪnd] ,

For	he	will	then	discover	that	he	possesses	the	power	to	rule	his	mind	,
为了	他	将要	然后	发现	那	他	拥有	这	力量	到	规则	他的	头脑	,

因为他那时就会发现自己拥有掌控自己思想的力量。

[ænd; ənd][tu:; tə] ['fæʃ(ə)n] [ˌaɪ 'ti:][ɪn] [ə'kɔ:d(ə)ns] [wɪð] [hɪz; ɪz][aɪ'di:əl] .

and	to	fashion	it	in	accordance	with	his	Ideal	.
和	到	时尚	它	在	根据	和	他的	理想的	.

并按照他的理想来塑造它。

[səʊ] [wɪl] [hi:; hi] [ɪ'lekt] [tu:; tə] ['strɒŋli] [ænd; ənd] ['stedfɑ:stli] [wɔ:k] [ðəʊz] ['pɑ:θweiz] [ɒv; əv] [θɔ:t]

So	will	he	elect	to	strongly	and	steadfastly	walk	those	pathways	of	thought
所以	将要	他	选	到	强烈	和	坚定不移	走	那些	路径	的	想法

[ænd; ənd]['ækʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)][ˌɔ:ltə'geðə(r)] ['eksələnt] ;

and	action	which	are	altogether	excellent	;
和	行动	哪个	是	共	出色的	;

所以他会选择坚定不移地走上那些完全优秀的思想和行动道路吗？

[tu:; tə][hɪm][laɪf] [wɪl] [bɪ'kʌm] ['bju:tɪf(ə)l] [ænd; ənd]['seɪkrɪd] ; [ænd; ənd] , ['su:nə(r)][ɔ:(r)]['leɪtə(r)] ,

to	him	life	will	become	beautiful	and	sacred	;	and	,	sooner	or	later	,
到	他	生活	将要	变得	美丽的	和	神圣	;	和	,	很快	或者	之后	,

对他而言，生命将变得美好而神圣；而且，迟早有一天，

[hi:; hi] [wɪl] [pʊt][tu:; tə] [flaɪt] [ɔ:l]['i:v(ə)l] , [kən'fju:ʒn] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋ] ;

he	will	put	to	flight	all	evil	,	confusion	and	suffering	;
他	将要	放	到	航班	全部	邪恶的	,	困惑	和	痛苦	;

他将驱散一切邪恶、混乱和苦难；

[fɔ:(r); fə(r)][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ][mæn][tu:; tə][fɔ:l] [ʃɔ:t] [ɒv; əv][ˌlɪbə'reɪʃ(ə)n] ,

for	it	is	impossible	for	a	man	to	fall	short	of	liberation	,
为了	它	是	不可能的	为了	一个	男人	到	落下	短的	的	解放	,

[ɪn'laɪt(ə)nmənt] ,

enlightenment	,
启示	,

因为一个人不可能达不到解脱、觉悟的境界。

[ænd; ənd] [pi:s] , [hu:] [gɑ:dz] [wɪð] [ʌn'wɪərɪɪŋ] ['dɪlɪdʒəns] [ðə; ði] ['geɪtweɪ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [hɑ:t] .

and	peace	,	who	guards	with	unwearying	diligence	the	gateway	of	his	heart	.
和	和平	,	WHO	守卫	和	不知疲倦	勤勉	这	网关	的	他的	心	.

和平，祂以不懈的勤勉守护着祂的心门。

[ðə; ði] ['neɪtʃə(r)] [ænd; ənd] ['paʊə(r)] [ɒv; əv][maɪnd]

THE	NATURE	AND	POWER	OF	MIND
这	自然	和	力量	的	头脑

心灵的本质与力量

[maɪnd][ɪz][ðə; ði]['ɑ:bɪtə(r)][ɒv; əv][laɪf] ; [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][kri'eɪtə(r)][ænd; ənd]['ʃeɪpə(r)][ɒv; əv][kən'dɪʃ(ə)nz] ,

Mind	**is**	**the**	**arbiter**	**of**	**life**	**;**	**it**	**is**	**the**	**creator**	**and**	**shaper**	**of**	**conditions**	**,**
头脑	是	这	仲裁者	的	生活	;	它	是	这	创作者	和	成型器	的	状况	,

心智是生命的仲裁者；它是境况的创造者和塑造者。

[ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'sɪpiənt] [ɒv; əv][ɪts] [əʊn] [rɪ'zʌlts] .

and	**the**	**recipient**	**of**	**its**	**own**	**results**	**.**
和	这	接受者	的	它是	自己的	结果	.

以及其自身结果的接收者。

[ˌaɪ 'ti:] [kən'teɪnz] [wɪ'ðɪn] [ɪt'self][bəuθ][ðə; ði]['paʊə(r)][tu:; tə] [kri'eɪt] [ɪ'lu:ʒ(ə)n][ænd; ənd][tu:; tə] [pə'si:v]

It	**contains**	**within**	**itself**	**both**	**the**	**power**	**to**	**create**	**illusion**	**and**	**to**	**perceive**
它	包含	之内	本身	两个都	这	力量	到	创造	错觉	和	到	感知

[ri'æləti] .

reality	**.**
现实	.

它本身既具有创造幻觉的能力，也具有感知现实的能力。

[maɪnd][ɪz][ðə; ði] [ɪn'fæləbl] ['wi:və(r)] [ɒv; əv] ['destəni] ; [θɔ:t] [ɪz][ðə; ði] [θred] ,

Mind	**is**	**the**	**infallible**	**weaver**	**of**	**destiny**	**;**	**thought**	**is**	**the**	**thread**	**,**
头脑	是	这	绝对正确	织工	的	命运	;	想法	是	这	线	,

心智是命运的无误编织者；思想是那根线。

[gʊd] [ænd; ənd]['i:v(ə)l] [di:dz] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] [wɔ:p] [ænd; ənd] [wʊf] , [ænd; ənd][ðə; ði][web] ,

good	**and**	**evil**	**deeds**	**are**	**the**	**warp**	**and**	**woof**	**,**	**and**	**the**	**web**	**,**
好的	和	邪恶的	契约	是	这	经	和	纬	,	和	这	网站	,

善恶行为是经线和纬线，也是织网的要素。

['wəʊv(ə)n][ə'pɒn][ðə; ði] [lu:m] [ɒv; əv][laɪf] , [ɪz]['kærəktə(r)] .

woven	**upon**	**the**	**loom**	**of**	**life**	**,**	**is**	**character**	**.**
编织	之上	这	织布机	的	生活	,	是	特点	.

性格，是由人生织就的。

[maɪnd] [kləʊðz] [ɪt'self][ɪn] ['gɑ:mənts] [ɒv; əv][ɪts] [əʊn] ['meɪkɪŋ] .

Mind	**clothes**	**itself**	**in**	**garments**	**of**	**its**	**own**	**making**	**.**
头脑	衣服	本身	在	服装	的	它是	自己的	制作	.

心灵披上了自己亲手制作的衣裳。

[mæn] , [æz; əz][ə; eɪ]['ment(ə)l] ['bi:ɪŋ] , [pə'zesɪz] [ɔ:l][ðə; ði] [p'aʊəz] [ɒv; əv][maɪnd] , [ænd; ənd][ɪz]

Man	**,**	**as**	**a**	**mental**	**being**	**,**	**possesses**	**all**	**the**	**powers**	**of**	**mind**	**,**	**and**	**is**
男人	,	作为	一个	精神的	存在	,	拥有	全部	这	权力	的	头脑	,	和	是

['fɜ:nɪʃt] [wɪð] [ɪ'lɪmɪtəb(ə)l] [tʃɔɪs] .

furnished	**with**	**illimitable**	**choice**	**.**
提供	和	无限的	选择	.

人作为有心智的生物，拥有所有心智能力，并被赋予无限的选择权。

[hi:; hi] [lɜ:rnz] [baɪ] [ɪk'spɪəriəns] , [ænd; ənd][hi:; hi][kæn; kən] [ək'seləreɪt] [ɔ:(r)] [rɪ'tɑ:d] [hɪz; ɪz] [ɪk'spɪəriəns] .

He	**learns**	**by**	**experience**	**,**	**and**	**he**	**can**	**accelerate**	**or**	**retard**	**his**	**experience**	**.**
他	学习	经过	经验	,	和	他	能	加速	或者	减速	他的	经验	.

他通过经验学习，并且可以加速或减缓他的经验积累。

[hi:; hi][ɪz][nɒt][ˌɑ:bɪ'trerəli; 'ɑ:bɪtrəli][baʊnd] [æt; ət]['eni] [pɔɪnt] , [bʌt; bət][hi:; hi][hæz; həz][baʊnd] [hɪm'self]

He	**is**	**not**	**arbitrarily**	**bound**	**at**	**any**	**point**	**,**	**but**	**he**	**has**	**bound**	**himself**
他	是	不是	任意地	边界	在	任何	观点	,	但	他	有	边界	他自己

[æt; ət] ['meni] [pɔɪnts] ,

at	**many**	**points**	**,**
在	许多	积分	,

他并非在任何方面都受到任意约束，但他却在很多方面自我约束。

[ænd; ənd] ['hævɪŋ] [baʊnd] [hɪm'self][hi:; hi][kæn; kən] , [wen] [hi:; hi] [tʃu:z] , ['lɪbəreɪt] [hɪm'self] .

and	**having**	**bound**	**himself**	**he**	**can**	**,**	**when**	**he**	**chooses**	**,**	**liberate**	**himself**	**.**
和	拥有	边界	他自己	他	能	,	什么时候	他	选择	,	解放	他自己	.

他既然已经束缚了自己，那么当他愿意的时候，他就可以解放自己。

[hiː; hi][kæn; kən] [bɪ'kʌm] ['bestiəl] [ɔː(r)][pjʊə(r)] , [ɪg'nəʊb(ə)l][ɔː(r)]['nəʊb(ə)l] , ['fuːlɪʃ] [ɔː(r)][waɪz] , [dʒʌst]

He	can	become	bestial	or	pure	,	ignoble	or	noble	,	foolish	or	wise	,	just
他	能	变得	兽性	或者	纯的	,	卑鄙的	或者	高贵	,	愚蠢	或者	明智的	,	只是

[æz; əz][hiː; hi] [tʃuːz] .

as	he	chooses	.
作为	他	选择	.

他可以变得兽性或纯洁，卑鄙或高尚，愚蠢或睿智，一切都由他自己决定。

[hiː; hi][kæn; kən] , [baɪ] [rɪ'kɜːrɪŋ] ['præktɪs] , [fɔːm] ['hæbɪts] , [ænd; ənd][hiː; hi][kæn; kən] , [baɪ] [rɪ'njuːd]

He	can	,	by	recurring	practice	,	form	habits	,	and	he	can	,	by	renewed
他	能	,	经过	再次发生的	实践	,	形式	习惯	,	和	他	能	,	经过	更新

['efət] , [breɪk] [ðem; ðəm] [ɒf] .

effort	,	break	them	off	.
努力	,	休息	他们	离开	.

他可以通过反复练习养成习惯，也可以通过重新努力戒除习惯。

[hiː; hi][kæn; kən] [sə'raʊnd] [hɪm'self] [wɪð] [ɪ'ljʊʒən] [ʌn'tɪl] [truːθ] [ɪz] [kəm'pliːtli] [lɒst] ,

He	can	surround	himself	with	illusions	until	Truth	is	completely	lost	,
他	能	环绕	他自己	和	幻觉	直到	真相	是	完全地	丢失的	,

他可以用幻象将自己包围，直到真相彻底消失。

[ænd; ənd][hiː; hi][kæn; kən] [dɪ'strɔɪ] [wʌn][ænd; ənd][ə'nʌðə(r)][ɒv; əv] [ðəʊz] [ɪ'ljʊʒən] [ʌn'tɪl] [truːθ] [ɪz]

and	he	can	destroy	one	and	another	of	those	illusions	until	Truth	is
和	他	能	破坏	一	和	其他	的	那些	幻觉	直到	真相	是

[ɪn'taɪəli] [rɪ'kʌvəd] .

entirely	recovered	.
完全	恢复	.

他可以逐一摧毁这些幻象，直到真相完全回归。

[hɪz; ɪz] [ˌpɔsə'bilitiz] [ɑː(r); ə(r)] ['lɪmɪtləs] ; [hɪz; ɪz] ['friːdəm] [ɪz] [kəm'pliːt] .

His	possibilities	are	limitless	;	his	freedom	is	complete	.
他的	可能性	是	无限	;	他的	自由	是	完全的	.

他的可能性是无限的；他的自由是完全的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪn][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv][maɪnd][tuː; tə] [kri'eɪt] [ɪts] [əʊn] [kən'dɪʃ(ə)nz] ,

It	is	in	the	nature	of	mind	to	create	its	own	conditions	,
它	是	在	这	自然	的	头脑	到	创造	它是	自己的	状况	,

心智的本质就是创造自身的条件。

[ænd; ənd][tuː; tə] [tʃuːz] [ðə; ði] [steɪts] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ʃæl; ʃəl] [dwel] .

and	to	choose	the	states	in	which	it	shall	dwell	.
和	到	选择	这	各州	在	哪个	它	将	住	.

并选择它将居住的州。

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsəʊ][hæz; həz][ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə]['ɔːltə(r)]['eni] [kən'dɪʃn] [ænd; ənd][tuː; tə][ə'bændən]['eni] [steɪt]

It	also	has	the	power	to	alter	any	condition	and	to	abandon	any	state
它	还	有	这	力量	到	改变	任何	状况	和	到	放弃	任何	状态

,

,

,

它还有能力改变任何状况，并放弃任何状态。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kən'tɪnjuəli] ['duːɪŋ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] ['gæðəz] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [steɪt] ['ɑːftə(r)] [steɪt]

and	this	it	is	continually	doing	as	it	gathers	knowledge	of	state	after	state
和	这	它	是	持续	正在做	作为	它	聚集	知识	的	状态	后	状态

[baɪ] [rɪ'piːtɪd] [tʃɔɪs] [ænd; ənd] [ɪg'zɔːstɪv] [ɪk'spɪəriəns] .

by	repeated	choice	and	exhaustive	experience	.
经过	重复	选择	和	详尽的	经验	.

它不断地通过反复选择和详尽的经验来积累各种状态的知识，从而持续地进行着这一过程。

['ɪnwəd] ['prəʊsesɪz] [ɒv; əv] [θɔ:t] [meɪk] [ʌp][ðə; ði] [sʌm] [ɒv; əv]['kærəktə(r)][ænd; ənd][laɪf] ,

Inward	processes	of	thought	make	up	the	sum	of	character	and	life	,
向内	流程	的	想法	制作	向上	这	和	的	特点	和	生活	,

内在的思维过程构成了性格和人生的总和。

[ænd; ənd][mæn][kæn; kən]['mɒdɪfaɪ][ænd; ənd]['ɔ:ltə(r)] [ði:z] ['prəʊsesɪz] [baɪ] ['brɪŋɪŋ] [wɪl] [ænd; ənd]

and	man	can	modify	and	alter	these	processes	by	bringing	will	and
和	男人	能	调整	和	改变	这些	流程	经过	带来	将要	和

['efət] [tu:; tə][beə(r)][ə'pɒn][ðem; ðəm] .

effort	to	bear	upon	them	.
努力	到	熊	之上	他们	.

人类可以通过意志和努力来改变和改造这些过程。

[ðə; ði] [bɒndz] [ɒv; əv]['hæbɪt] , ['ɪmpətəns] , [ænd; ənd][sɪn][ɑ:(r); ə(r)][self] - [meɪd] , [ænd; ənd][kæn; kən]

The	bonds	of	habit	,	impotence	,	and	sin	are	self	-	made	,	and	can
这	债券	的	习惯	,	阳痿	,	和	罪	是	自己	-	制成	,	和	能

['əʊnli][bi:; bi] [dɪ'strɔɪd] [baɪ] [wʌnz] [self] ;

only	be	destroyed	by	one's	self	;
仅有的	是	损毁	经过	一个人的	自己	;

习惯、无能和罪恶的束缚都是自己造成的，也只能靠自己才能解除；

[ðeɪ] [ɪg'zɪst]['nəʊweə(r)][bʌt; bət][ɪn] [wʌnz] [maɪnd] , [ænd; ənd] [ɔ:l'ðəʊ] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [də'rektli] [rɪ'leɪtɪd]

they	exist	nowhere	but	in	one's	mind	,	and	although	they	are	directly	related
他们	存在	无处	但	在	一个人的	头脑	,	和	虽然	他们	是	直接地	有关的

[tu:; tə] ['aʊtwəd] [θɪŋz] ,

to	outward	things	,
到	向外	事物	,

它们只存在于人的思想中，虽然它们与外部事物直接相关，

[ðeɪ] [hæv; həv][nəʊ]['ri:əl] [ɪg'zɪstəns] [ɪn] [ðəʊz] [θɪŋz] .

they	have	no	real	existence	in	those	things	.
他们	有	不	真实的	存在	在	那些	事物	.

它们在那些事物中并没有真正的存在。

[ðə; ði]['aʊtə(r)][ɪz] ['məʊldɪd] [ænd; ənd] ['vivifai] [baɪ][ðə; ði]['ɪnə(r)] , [ænd; ənd]['nevə(r)][ðə; ði]['ɪnə(r)][baɪ]

The	outer	is	moulded	and	vivified	by	the	inner	,	and	never	the	inner	by
这	外	是	模制	和	复活	经过	这	内	,	和	绝不	这	内	经过

[ðə; ði]['aʊtə(r)] .

the	outer	.
这	外	.

外在由内在塑造和赋予生命，而内在却永远不会被外在所塑造和赋予生命。

[temp'teɪʃ(ə)n] [dʌz] [nɒt] [ə'raɪz][ɪn][ðə; ði]['aʊtə(r)]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] ,

Temptation	does	not	arise	in	the	outer	object	,
诱惑	做	不是	出现	在	这	外	目的	,

诱惑并非源于外在事物，

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] [lʌst] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][fɔ:(r); fə(r)] [ðæt] ['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] ;

but	in	the	lust	of	the	mind	for	that	object	;
但	在	这	欲望	的	这	头脑	为了	那	目的	;

但却是出于对那个对象的欲望；

[nɔ:(r)][du:; də] ['sʌfərɪŋ] [ænd; ənd] ['sɒrəʊ] [ɪn'hɪə(r)][ɪn][ðə; ði][ɪk'stɜ:n(ə)l] [θɪŋz] [ænd; ənd] ['hæpəniŋz]

nor	do	suffering	and	sorrow	inhere	in	the	external	things	and	happenings
也不	做	痛苦	和	悲哀	内在	在	这	外部的	事物	和	事件

[ɒv; əv][laɪf] ,

of	life	,
的	生活	,

苦难和悲伤并非源于生活的外在事物和事件，

[bʌt; bət][ɪn][æn; ən] [ˌʌn'dɪsəplɪnd] ['ætɪtjuːd] [ɒv; əv][maɪnd] [tə'wɔːd] [ðəʊz] [θɪŋz] [ænd; ənd] ['hæpənɪŋz] .

but	**in**	**an**	**undisciplined**	**attitude**	**of**	**mind**	**toward**	**those**	**things**	**and**	**happenings**	**.**
但	在	一个	散漫	态度	的	头脑	朝向	那些	事物	和	事件	.

但对于这些事情和事件，却抱持着一种缺乏自律的心态。

[ðə; ði][maɪnd] [ðæt] [ɪz] ['dɪsəplɪnd] [baɪ]['pjʊərəti][ænd; ənd] ['fɔːtɪfaɪd] [baɪ] ['wɪzdəm] ,

The	**mind**	**that**	**is**	**disciplined**	**by**	**Purity**	**and**	**fortified**	**by**	**Wisdom**	**,**
这	头脑	那	是	纪律严明的	经过	纯度	和	强化	经过	智慧	,

心灵因纯洁而修养，因智慧而坚固，

[ə'vɔɪdz] [ɔːl] [ðəʊz] [lʌst] [ænd; ənd] [dɪ'zaɪr] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'seprəbli] [baʊnd] [ʌp] [wɪð] [ə'flɪkʃ(ə)n] ,

avoids	**all**	**those**	**lusts**	**and**	**desires**	**which**	**are**	**inseparably**	**bound**	**up**	**with**	**affliction**	**,**
避免	全部	那些	欲望	和	欲望	哪个	是	密不可分	边界	向上	和	痛苦	,

避免所有与痛苦密不可分的欲望和贪念。

[ænd; ənd][səʊ] [ə'raɪvz] [æt; ət] [ɪn'laɪt(ə)nmənt] [ænd; ənd] [piːs] .

and	**so**	**arrives**	**at**	**enlightenment**	**and**	**peace**	**.**
和	所以	到达	在	启示	和	和平	.

从而达到觉悟与和平。

[tuː; tə] [kən'dem] ['ʌðə(r)z][æz; əz]['iːv(ə)l] , [ænd; ənd][tuː; tə][reɪl] [ə'genst] [ˌaʊt'saɪd] [kən'dɪʃ(ə)nz] [æz; əz][ðə; ði]

To	**condemn**	**others**	**as**	**evil**	**,**	**and**	**to**	**rail**	**against**	**outside**	**conditions**	**as**	**the**
到	谴责	其他的	作为	邪恶的	,	和	到	轨	反对	外部	状况	作为	这

[sɔːs] [ɒv; əv]['iːv(ə)l] ,

source	**of**	**evil**	**,**
来源	的	邪恶的	,

谴责他人作恶，并将外部环境视为罪恶的根源，

[ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz] , [ænd; ənd] [dʌz] [nɒt]['les(ə)n] , [ðə; ði] [wɜːrldz] ['sʌfərɪŋ] [ænd; ənd] [ʌn'rest] .

increases	**,**	**and**	**does**	**not**	**lessen**	**,**	**the**	**world's**	**suffering**	**and**	**unrest**	**.**
增加	,	和	做	不是	减少	,	这	世界的	痛苦	和	动荡	.

加剧了世界的苦难和动荡，而不是减轻了。

[ðə; ði]['aʊtə(r)][ɪz][bʌt; bət][ðə; ði] ['ʃædəʊ] [ænd; ənd] [ɪ'fekt] [ɒv; əv][ðə; ði]['ɪnə(r)] ,

The	**outer**	**is**	**but**	**the**	**shadow**	**and**	**effect**	**of**	**the**	**inner**	**,**
这	外	是	但	这	阴影	和	影响	的	这	内	,

外在的只是内在的影子和影响。

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] [hɑːt] [ɪz][pjʊə(r)][ɔːl] ['aʊtwəd] [θɪŋz] [ɑː(r); ə(r)][pjʊə(r)] .

and	**when**	**the**	**heart**	**is**	**pure**	**all**	**outward**	**things**	**are**	**pure**	**.**
和	什么时候	这	心	是	纯的	全部	向外	事物	是	纯的	.

内心纯洁，外在的一切也就纯洁了。

[ɔːl] [grəʊθ] [ænd; ənd][laɪf][ɪz][frɒm; frəm] [wɪ'ðɪn] ['aʊtwəd] ; [ɔːl] [dɪ'keɪ] [ænd; ənd] [deθ] [ɪz][frɒm; frəm]

All	**growth**	**and**	**life**	**is**	**from**	**within**	**outward**	**;**	**all**	**decay**	**and**	**death**	**is**	**from**
全部	生长	和	生活	是	从	之内	向外	;	全部	衰变	和	死亡	是	从

[wɪ'ðaʊt] ['ɪnwəd] ;

without	**inward**	**;**
没有	向内	;

一切生长和生命都是由内而外的；一切衰败和死亡都是由外而内的；

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ][ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [lɔː] .

this	**is**	**a**	**universal**	**law**	**.**
这	是	一个	普遍的	法律	.

这是普遍规律。

[ɔːl] [ˌiːvə'luːʃ(ə)n] ['prəʊsiːdz] [frɒm; frəm] [wɪ'ðɪn] .

All	**evolution**	**proceeds**	**from**	**within**	**.**
全部	进化	收益	从	之内	.

一切进化都源于内部。

[ɔːl] [əˈdʒʌstmənt] [mʌst; məst] [teɪk] [pleɪs] [wɪˈðɪn] .

All	adjustment	must	take	place	within	.
全部	调整	必须	拿	地方	之内	.

所有调整都必须在内部进行。

[hiː; hi] [huː] [siːsɪz] [tuː; tə] [straɪv] [əˈgenst] [ˈʌðə(r)z] , [ænd; ənd] [ɪmˈplɔɪ] [hɪz; ɪz] [pˈaʊəz] [ɪn][ðə; ði]

He	who	ceases	to	strive	against	others	,	and	employs	his	powers	in	the
他	WHO	停止	到	努力	反对	其他的	,	和	雇佣	他的	权力	在	这

[ˌtrænsfəˈmeɪʃ(ə)n] ,

transformation	,
转型	,

不再与他人争斗，而是将自身力量用于变革的人，

[rɪˌdʒenəˈreɪʃn] , [ænd; ənd] [dɪˈveləpmənt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [əʊn] [maɪnd] , [kənˈsəːvz] [hɪz; ɪz] [ˈenədʒiz]

regeneration	,	and	development	of	his	own	mind	,	conserves	his	energies
再生	,	和	发展	的	他的	自己的	头脑	,	保护	他的	能量

[ænd; ənd] [prɪˈzɜːvz] [hɪmˈself] ;

and	preserves	himself	;
和	果酱	他自己	;

自我再生和心智发展可以保存他的精力并保护他自己；

[ænd; ənd][æz; əz][hiː; hi] [səkˈsiːdz] [ɪn] [ˈhɑːməˌnaɪzɪŋ] [hɪz; ɪz] [əʊn] [maɪnd] ,

and	as	he	succeeds	in	harmonizing	his	own	mind	,
和	作为	他	成功	在	和谐	他的	自己的	头脑	,

当他成功地调和了自己的思想之后，

[hiː; hi] [liːdz] [ˈʌðə(r)z][baɪ][kənˌsɪdəˈreɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [ˈtʃærəti] [ˈɪntuː][ə; eɪ][laɪk][ˈblesɪd; blest] [steɪt] ,

he	leads	others	by	consideration	and	charity	into	a	like	blessed	state	,
他	线索	其他的	经过	考虑	和	慈善机构	进入	一个	喜欢	蒙福	状态	,

他以体贴和仁慈引领他人进入同样的幸福境界。

[fɔː(r); fə(r)][nɒt][baɪ] [əˈsjuːmɪŋ] [ɔːˈθɒrəti] [ænd; ənd] [ˈgaɪd(ə)ns] [ˈəʊvə(r)][ˈʌðə(r)][maɪndz][ɪz][ðə; ði] [wei]

for	not	by	assuming	authority	and	guidance	over	other	minds	is	the	way
为了	不是	经过	假设	权威	和	指导	超过	其他	思想	是	这	方式

[ɒv; əv] [ɪnˈlaɪt(ə)nmənt] [ænd; ənd] [piːs] [dɪˈskʌvəd] ,

of	enlightenment	and	peace	discovered	,
的	启示	和	和平	发现	,

不以权威和指导他人思想的方式获得觉悟与和平，才是真正的途径。

[bʌt; bət][baɪ] [ˈeksəsaɪzɪŋ] [ə; eɪ] [ˈlɔːfl] [ɔːˈθɒrəti] [ˈəʊvə(r)] [wʌnz] [əʊn] ,

but	by	exercising	a	lawful	authority	over	one's	own	,
但	经过	锻炼	一个	合法的	权威	超过	一个人的	自己的	,

但是，通过行使对自己的合法权力，

[ænd; ənd][baɪ] [ˈgaɪdɪŋ] [wʌnz] [self][ɪn] [ˈpɑːθweiz] [ɒv; əv] [ˈstedfɑːst] [ænd; ənd] [ˈlɒfti] [ˈvɜːtʃuː] .

and	by	guiding	one's	self	in	pathways	of	steadfast	and	lofty	virtue	.
和	经过	指导	一个人的	自己	在	路径	的	坚定不移	和	高远	美德	.

并通过引导自己走上坚定不移、高尚美德的道路。

[ə; eɪ] [mænz] [laɪf] [ˈprəʊsiːdz] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz] [hɑːt] , [hɪz; ɪz][maɪnd] :

A	man's	life	proceeds	from	his	heart	,	his	mind	:
一个	男人的	生活	收益	从	他的	心	,	他的	头脑	:

人的生活源于他的内心和思想：

[hiː; hi][hæz; həz] [kəmˈpaʊndɪd] [ðæt] [maɪnd][baɪ][hɪz; ɪz] [əʊn] [θɔːts] [ænd; ənd] [diːdz] :

he	has	compounded	that	mind	by	his	own	thoughts	and	deeds	:
他	有	复合	那	头脑	经过	他的	自己的	想法	和	契约	:

他的思想和行为加剧了这种心态：

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ɪn][hɪz; ɪz][ˈpaʊə(r)][tuː; tə] [riːˈfæʃ(ə)n] [ðæt] [maɪnd][baɪ][hɪz; ɪz] [tʃɔɪs] [ɒv; əv] [θɔːt] :

it	is	in	his	power	to	refashion	that	mind	by	his	choice	of	thought	:
它	是	在	他的	力量	到	改造	那	头脑	经过	他的	选择	的	想法	:

他有能力通过选择自己的思想来重塑自己的思想：

[hiː; hi][kæn; kən] ['ðeəfɔː(r)] [træns'fɔːm] [hɪz; ɪz][laɪf] .

he	can	therefore	transform	his	life	.
他	能	所以	转换	他的	生活	.

因此，他可以改变自己的人生。

[let] [ˌjuː 'es] [siː] [haʊ] [ðɪs] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [dʌn] .

Let	us	see	how	this	is	to	be	done	.
让	我们	看	如何	这	是	到	是	完毕	.

让我们看看该如何操作。

[fɔː'meɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['hæbɪt]

FORMATION	OF	HABIT
形成	的	习惯

习惯的形成

['evri] [ɪ'stæblɪʃt] ['ment(ə)l] [kən'dɪʃn] [ɪz][æn; ən] [ə'kwaɪəd] ['hæbɪt] ,

Every	established	mental	condition	is	an	acquired	habit	,
每一个	已确立的	精神的	状况	是	一个	获得	习惯	,

每一种既定的精神状况都是一种后天养成的习惯。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪ'kʌm] [sʌtʃ] [baɪ] [kən'tɪnjuəs] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [θɔːt] .

and	it	has	become	such	by	continuous	repetition	of	thought	.
和	它	有	变得	这样的	经过	连续的	重复	的	想法	.

这是由于思想的不断重复而形成的。

[dɪ'spɒndənsi] [ænd; ənd] ['tʃɪəflnəs] , ['æŋgə(r)][ænd; ənd] ['kɑːmnəs] , ['kʌvətəsnəs] [ænd; ənd]

Despondency	and	cheerfulness	,	anger	and	calmness	,	covetousness	and
沮丧	和	愉悦	,	愤怒	和	平静	,	贪婪	和

[ˌdʒenə'rɒsəti] — [ɪn'diːd] ,

generosity	—	indeed	,
慷慨	—	的确	,

沮丧与快乐，愤怒与平静，贪婪与慷慨——的确，

[ɔːl] [steɪts] [ɒv; əv][maɪnd] — [ɑː(r); ə(r)]['hæbɪts] [bɪlt] [ʌp][baɪ] [tʃɔɪs] , [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪ'kʌm]

all	states	of	mind	—	are	habits	built	up	by	choice	,	until	they	have	become
全部	各州	的	头脑	—	是	习惯	建造	向上	经过	选择	,	直到	他们	有	变得

[ˌɔːtə'mætɪk] .

automatic	.
自动的	.

所有心理状态都是通过选择而养成的习惯，直到它们变成自动化的。

[ə; eɪ] [θɔːt] ['kɒnstəntli] [rɪ'piːtɪd] [æt; ət][lɑːst] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] [fɪkst] ['hæbɪt][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] ,

A	thought	constantly	repeated	at	last	becomes	a	fixed	habit	of	the	mind	,
一个	想法	不断地	重复	在	最后的	变成	一个	固定的	习惯	的	这	头脑	,

反复出现的一个想法最终会成为一种固定的思维习惯。

[ænd; ənd][frɒm; frəm] [sʌtʃ] ['hæbɪts] ['prəʊsiːdz] [ðə; ði][laɪf] .

and	from	such	habits	proceeds	the	life	.
和	从	这样的	习惯	收益	这	生活	.

而生活正是由这样的习惯所决定的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪn][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][tuː; tə][ə'kwaɪə(r)] ['nɒlɪdʒ] [baɪ][ðə; ði][ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ɒv; əv]

It	is	in	the	nature	of	the	mind	to	acquire	knowledge	by	the	repetition	of
它	是	在	这	自然	的	这	头脑	到	获得	知识	经过	这	重复	的

[ɪts] [ɪk'spɪrɪənsɪz] .

its	experiences	.
它是	经历	.

人的思维特性决定了它通过重复经验来获取知识。

[ə; eɪ] [θɔːt] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['dɪfɪkəlt] , [æt; ət][fɜːst] , [tuː; tə][həʊld][ænd; ənd][tuː; tə] [dwel] [ə'pɒn] ,

A	thought	which	it	is	very	difficult	,	at	first	,	to	hold	and	to	dwell	upon	,
一个	想法	哪个	它	是	非常	难的	,	在	第一的	,	到	抓住	和	到	住	之上	,

这是一个起初很难接受和反复思考的想法，

[æt; ət][lɑːst] [bɪ'kʌmz] , [baɪ] ['kɒnstəntli] ['biːɪŋ] [held][ɪn][ðə; ði][maɪnd] , [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd]

at	last	becomes	,	by	constantly	being	held	in	the	mind	,	a	natural	and
在	最后的	变成	,	经过	不断地	存在	握住	在	这	头脑	,	一个	自然的	和

[hə'bɪtʃuəl] [kən'dɪʃn] .

habitual	condition	.
习惯性的	状况	.

最终，通过不断地在脑海中保持这种状态，它就成为一种自然而然的习惯。

[dʒʌst][æz; əz][ə; eɪ] [bɔɪ] , [wen] [kə'mensɪŋ] [tuː; tə] [lɜːn] [ə; eɪ] [treɪd] , ['kænɒt] ['iːv(ə)n]['hænd(ə)l][hɪz; ɪz]

Just	as	a	boy	,	when	commencing	to	learn	a	trade	,	cannot	even	handle	his
只是	作为	一个	男生	,	什么时候	开始	到	学习	一个	贸易	,	不能	甚至	处理	他的

[tuːlz] [ə'raɪt] ,

tools	aright	,
工具	好的	,

就像一个男孩刚开始学习一门手艺时，甚至都不能正确使用工具一样，

[mʌtʃ] [les] [juːz][ðem; ðəm] [kə'rektli] ,

much	less	use	them	correctly	,
很多	较少的	使用	他们	正确	,

更不用说正确使用它们了。

[bʌt; bət]['ɑːftə(r)] [lɒŋ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['præktɪs] [plaɪz][ðem; ðəm] [wɪð] ['pɜːfɪkt] [iːz] [ænd; ənd]

but	after	long	repetition	and	practice	plies	them	with	perfect	ease	and
但	后	长的	重复	和	实践	层	他们	和	完美的	舒适	和

[kən'sʌmət] [skɪl] ,

consummate	skill	,
完善	技能	,

但经过长时间的重复练习，他就能轻松自如地运用这些技巧，技艺精湛。

[səʊ][ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv][maɪnd] , [æt; ət][fɜːst] [ə'pærəntli] [ɪm'pɒsəb(ə)l][ɒv; əv][ˌriːəlaɪ'zeɪʃn; ˌrɪəlaɪ'zeɪʃn] , [ɪz] ,

so	a	state	of	mind	,	at	first	apparently	impossible	of	realization	,	is	,
所以	一个	状态	的	头脑	,	在	第一的	显然	不可能的	的	实现	,	是	,

[baɪ] [ˌpɜːsə'vɪərəns] [ænd; ənd] ['præktɪs] ,

by	perseverance	and	practice	,
经过	毅力	和	实践	,

因此，一种起初看似不可能实现的心态，通过坚持不懈和实践，是可以实现的。

[æt; ət][lɑːst] [ə'kwaɪəd] [ænd; ənd] [bɪlt] ['ɪntuː][ðə; ði]['kærəktə(r)][æz; əz][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd]

at	last	acquired	and	built	into	the	character	as	a	natural	and
在	最后的	获得	和	建造	进入	这	特点	作为	一个	自然的	和

[spɒn'teɪnɪəs] [kən'dɪʃn] .

spontaneous	condition	.
自发的	状况	.

最终习得并融入性格之中，成为一种自然而然的状态。

[ɪn] [ðɪs] ['paʊə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][tuː; tə] [fɔːm] [ænd; ənd] [rɪ'fɔːm] [ɪts]['hæbɪts] , [ɪts] [kən'dɪʃ(ə)nz] ,

In	this	power	of	the	mind	to	form	and	reform	its	habits	,	its	conditions	,
在	这	力量	的	这	头脑	到	形式	和	改革	它是	习惯	,	它是	状况	,

在这种心灵力量的作用下，人们能够形成和改变自己的习惯和状况。

[ɪz] [kən'teɪnd] [ðə; ði]['beɪsɪs][ɒv; əv][mænz][sæl'veɪʃ(ə)n] ,

is	contained	the	basis	of	man's	salvation	,
是	包含	这	基础	的	男人的	救恩	,

包含了人类救赎的基础，

[ænd; ənd][ðə; ði]['əʊpən][dɔː(r)][tuː; tə] ['pɜːfɪkt] ['lɪbəti] [baɪ][ðə; ði]['mɑːstəri][ɒv; əv][self] ,

and	the	open	door	to	perfect	liberty	by	the	mastery	of	self	,
和	这	打开	门	到	完美的	自由	经过	这	精通	的	自己	,

通过掌控自我，便能敞开通往完全自由的大门。

[fɔː(r); fə(r)][æz; əz][ə; eɪ][mæn][hæz; həz][ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə] [fɔːm] ['hɑːmf(ə)l]['hæbɪts] ,

for	as	a	man	has	the	power	to	form	harmful	habits	,
为了	作为	一个	男人	有	这	力量	到	形式	有害	习惯	,

因为人有能力养成有害的习惯，

[səʊ][hiː; hi][hæz; həz][ðə; ði] [seɪm] ['paʊə(r)][tuː; tə] [kri'eɪt] ['hæbɪts] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'senʃəli] [gʊd] .

so	he	has	the	same	power	to	create	habits	that	are	essentially	good	.
所以	他	有	这	相同的	力量	到	创造	习惯	那	是	本质上	好的	.

所以他也有能力培养本质上良好的习惯。

[ænd; ənd][hɪə(r)][wiː; wi] [kʌm] [tuː; tə][ə; eɪ] [pɔɪnt] [wɪtʃ] [niːdz] [sʌm; səm] [i'luːsi,deit] ,

And	here	we	come	to	a	point	which	needs	some	elucidating	,
和	这里	我们	来	到	一个	观点	哪个	需求	一些	阐明	,

接下来我们需要解释一下这一点。

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [kɔːlz][fɔː(r); fə(r)] [diːp] [ænd; ənd] ['ɜːnɪst] [θɔːt] [ɒn][ðə; ði][pɑːt][ɒv; əv][maɪ]['riːdə(r)] .

and	which	calls	for	deep	and	earnest	thought	on	the	part	of	my	reader	.
和	哪个	呼叫	为了	深的	和	认真	想法	在	这	部分	的	我的	读者	.

这需要我的读者进行深入而认真的思考。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['kɒmənli] [sed] [tuː; tə][biː; bi] ['iːzɪə] [tuː; tə][duː; də] [rɒŋ] [ðæn; ðən] [raɪt] ,

It	is	commonly	said	to	be	easier	to	do	wrong	than	right	,
它	是	通常	说	到	是	更轻松	到	做	错误的	比	正确的	,

人们常说，做错事比做对事容易得多。

[tuː; tə][sɪn][ðæn; ðən][tuː; tə][biː; bi]['həʊli] ; [sʌtʃ] [kən'dɪʃn] [hæz; həz] [kʌm] [tuː; tə][biː; bi] [rɪ'gɑːdɪd] ,

to	sin	than	to	be	holy	;	such	condition	has	come	to	be	regarded	,
到	罪	比	到	是	圣	;	这样的	状况	有	来	到	是	认为	,

宁愿犯罪也不愿圣洁；这种情况已经被视为，

['ɔːlməʊst] [ˌjuːnɪ'vɜːsəli] , [æz; əz][ˌæksiə'mætɪk] , [ænd; ənd][nəʊ] [les] [ə; eɪ] ['tiːtʃə(r)] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['bʊdə]

almost	universally	,	as	axiomatic	,	and	no	less	a	teacher	than	the	Buddha
几乎	普遍地	,	作为	公理化的	,	和	不	较少的	一个	老师	比	这	佛

[hæz; həz] [sed] :

has	said	:
有	说	:

几乎所有人都认为这是不言而喻的，就连佛陀这样的导师也说过：

— " [bæd] [diːdz] , [ænd; ənd] [diːdz] ['hɜːtfl] [tuː; tə] [ɑː'selvz] , [ɑː(r); ə(r)] ['iːzi] [tuː; tə][duː; də] ; [wɒt] [ɪz]

—	"	Bad	deeds	,	and	deeds	hurtful	to	ourselves	,	are	easy	to	do	;	what	is
—	"	坏的	契约	,	和	契约	伤人的	到	我们自己	,	是	简单的	到	做	;	什么	是

[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ænd; ənd] [gʊd] ,

beneficial	and	good	,
有利	和	好的	,

——"作恶和伤害自己的事很容易做；而有益的、好的事，

[ðæt] [ɪz] ['veri] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][duː; də] , " — [ænd; ənd][æz; əz] [rɪ'gɑːdz] [hjuː'mænəti]['dʒen(ə)rəli] , [ðɪs] [ɪz]

that	is	very	difficult	to	do	,	"	—	and	as	regards	humanity	generally	,	this	is
那	是	非常	难的	到	做	,	"	—	和	作为	问候	人类	一般来说	,	这	是

[truː] ,

true	,
真的	,

"这很难做到，"——就整个人类而言，的确如此。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['əʊnli] [truː] [æz; əz][ə; eɪ] ['pɑːsɪŋ] [ɪk'spɪəriəns] , [ə; eɪ] ['fliːtɪŋ] ['fæktə(r)][ɪn]['hjuːmən]

but	it	is	only	true	as	a	passing	experience	,	a	fleeting	factor	in	human
但	它	是	仅有的	真的	作为	一个	通过	经验	,	一个	转瞬即逝	因素	在	人类

[ˌiːvə'luːʃ(ə)n] ;

evolution	;
进化	;

但这只是一种短暂的经历，是人类进化过程中一个转瞬即逝的因素；

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt][ə; eɪ] [fɪkst] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [θɪŋz] , [ɪz][nɒt][ɒv; əv][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv][æn; ən][ɪ'tɜːn(ə)l]

it	is	not	a	fixed	condition	of	things	,	is	not	of	the	nature	of	an	eternal
它	是	不是	一个	固定的	状况	的	事物	,	是	不是	的	这	自然	的	一个	永恒

[truːθ] .

truth	.
真相	.

它并非事物的固定状态，也不属于永恒真理的范畴。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['iːzɪə] [fɔː(r); fə(r)][men][tuː; tə][duː; də] [rɒŋ] [ðæn; ðən] [raɪt] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðə; ði]

It	is	easier	for	men	to	do	wrong	than	right	,	because	of	the
它	是	更轻松	为了	男人	到	做	错误的	比	正确的	,	因为	的	这

['prevələns] [ɒv; əv] ['ɪgnərəns] ,

prevalence	of	ignorance	,
患病率	的	无知	,

由于无知的普遍存在，男人更容易做错事而不是做对事。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði] [truː] ['neɪtʃə(r)][ɒv; əv] [θɪŋz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['es(ə)ns] [ænd; ənd] ['miːnɪŋ] [ɒv; əv]

because	the	true	nature	of	things	,	and	the	essence	and	meaning	of
因为	这	真的	自然	的	事物	,	和	这	本质	和	意义	的

[laɪf] , [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [ˌæpri'hend] .

life	,	are	not	apprehended	.
生活	,	是	不是	被捕	.

因为事物的真正本质，以及生命的本质和意义，是无法被理解的。

[wen] [ə; eɪ][tʃaɪld][ɪz] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə] [raɪt] ,

When	a	child	is	learning	to	write	,
什么时候	一个	孩子	是	学习	到	写	,

当孩子学习写字时，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪk'striːmli] ['iːzi] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][həʊld][ðə; ði][pen] ['rɒŋli] , [ænd; ənd][tuː; tə] [fɔːm] [ɪts]

it	is	extremely	easy	for	it	to	hold	the	pen	wrongly	,	and	to	form	its
它	是	极其	简单的	为了	它	到	抓住	这	笔	错	,	和	到	形式	它是

['lɛtəz] [ˌɪnkə'rektli] ,

letters	incorrectly	,
信件	错误地	,

它极易握笔姿势错误，写出的字母也不正确。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['peɪnfəli] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][həʊld][ðə; ði][pen][ænd; ənd][tuː; tə] [raɪt] ['prɒpəli] ;

but	it	is	painfully	difficult	to	hold	the	pen	and	to	write	properly	;
但	它	是	痛苦地	难的	到	抓住	这	笔	和	到	写	适当地	;

但是握笔和正确书写却非常困难；

[ænd; ənd] [ðɪs] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðə; ði] [tʃaɪldz] ['ɪgnərəns] [ɒv; əv][ðə; ði][ɑːt][ɒv; əv] ['raɪtɪŋ] ,

and	this	because	of	the	child's	ignorance	of	the	art	of	writing	,
和	这	因为	的	这	孩子的	无知	的	这	艺术	的	写作	,

这是因为孩子不懂写作技巧。

[wɪtʃ] [kæn; kən]['əʊnli][biː; bi] [dɪ'speld] [baɪ] [pə'sɪstənt] ['efət] [ænd; ənd] ['præktɪs] , [ʌn'tɪl] , [æt; ət][lɑːst] ,

which	can	only	be	dispelled	by	persistent	effort	and	practice	,	until	,	at	last	,
哪个	能	仅有的	是	驱散	经过	执着的	努力	和	实践	,	直到	,	在	最后的	,

只有通过持续不断的努力和练习才能消除这种障碍，直到最终.....

[ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] ['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['iːzi] [tuː; tə][həʊld][ðə; ði][pen] ['prɒpəli] , [ænd; ənd][tuː; tə] [raɪt]

it	becomes	natural	and	easy	to	hold	the	pen	properly	,	and	to	write
它	变成	自然的	和	简单的	到	抓住	这	笔	适当地	,	和	到	写

[kə'rektli] ,

correctly	,
正确	,

这样一来，握笔姿势正确、书写流畅就变得自然而然了。

[ænd; ənd] ['dɪfɪkəlt] , [æz; əz] [wel] [æz; əz][ˌɔːltə'geðə(r)][ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] , [tuː; tə][duː; də][ðə; ði] [rɒŋ]

and	difficult	,	as	well	as	altogether	unnecessary	,	to	do	the	wrong
和	难的	,	作为	出色地	作为	共	不必要	,	到	做	这	错误的

[θɪŋ] .

thing	.
事物	.

做错事既困难又完全没有必要。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [ɪn][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [θɪŋz] [ɒv; əv][maɪnd][ænd; ənd][laɪf] .

It	is	the	same	in	the	vital	things	of	mind	and	life	.
它	是	这	相同的	在	这	必不可少的	事物	的	头脑	和	生活	.

在精神和生活等重要方面也是如此。

[tuː; tə] [θɪŋk] [ænd; ənd][duː; də] ['raɪtli] [rɪ'kwaɪəz] [mʌtʃ] ['præktɪs] [ænd; ənd] [rɪ'njuːd] ['efət] ,

To	think	and	do	rightly	requires	much	practice	and	renewed	effort	,
到	思考	和	做	没错	需要	很多	实践	和	更新	努力	,

要想正确思考和行事，需要大量的练习和不断的努力。

[bʌt; bət][ðə; ði][taɪm][æt; ət][lɑːst] ['kɒmz] [wen] [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [hə'bɪtʃuəl][ænd; ənd] ['iːzi] [tuː; tə] [θɪŋk]

but	the	time	at	last	comes	when	it	becomes	habitual	and	easy	to	think
但	这	时间	在	最后的	来	什么时候	它	变成	习惯性的	和	简单的	到	思考

[ænd; ənd][duː; də] ['raɪtli] ,

and	do	rightly	,
和	做	没错	,

但最终，当正确的思考和行为成为一种习惯，变得轻而易举时，就会到来。

[ænd; ənd] ['dɪfɪkəlt] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðen] [siːn] [tuː; tə][biː; bi][ˌɔːltə'geðə(r)][ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] , [tuː; tə]

and	difficult	,	as	it	is	then	seen	to	be	altogether	unnecessary	,	to
和	难的	,	作为	它	是	然后	已见	到	是	共	不必要	,	到

[duː; də] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [rɒŋ] .

do	that	which	is	wrong	.
做	那	哪个	是	错误的	.

而且，这样做是完全没有必要的，因此很难去做错事。

[dʒʌst][æz; əz][æn; ən][ˌɑːtɪ'zæn] [bɪ'kʌmz] , [baɪ] ['præktɪs] , [ə'kʌmplɪʃt] [ɪn][hɪz; ɪz][krɑːft] , [səʊ][ə; eɪ][mæn]

Just	as	an	artisan	becomes	,	by	practice	,	accomplished	in	his	craft	,	so	a	man
只是	作为	一个	工匠	变成	,	经过	实践	,	完成	在	他的	工艺	,	所以	一个	男人

[kæn; kən] [bɪ'kʌm] ,

can	become	,
能	变得	,

就像工匠通过练习可以精通自己的技艺一样，一个人也可以变得.....

[baɪ] ['præktɪs] , [ə'kʌmplɪʃt] [ɪn] ['gʊdnəs] ; [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn'taɪəli] [ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] ['fɔːmɪŋ] [njuː]

by	practice	,	accomplished	in	goodness	;	it	is	entirely	a	matter	of	forming	new
经过	实践	,	完成	在	善良	;	它	是	完全	一个	事情	的	成型	新的

['hæbɪts][ɒv; əv] [θɔːt] ,

habits	of	thought	,
习惯	的	想法	,

通过实践，在善行中得以成就；这完全是一个养成新的思维习惯的问题。

[ænd; ənd][hiː; hi][tuː; tə] [huːm] [raɪt] [θɔːts] [hæv; həv] [bɪ'kʌm] ['iːzi] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl] ,

and	he	to	whom	right	thoughts	have	become	easy	and	natural	,
和	他	到	谁	正确的	想法	有	变得	简单的	和	自然的	,

而那些正确的思想对他来说变得轻松自然的人，

[ænd; ənd] [rɒŋ] [θɔːts] [ænd; ənd][ækts] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][duː; də] , [hæz; həz] [ə'teɪnd] [tuː; tə][ðə; ði]

and	wrong	thoughts	and	acts	difficult	to	do	,	has	attained	to	the
和	错误的	想法	和	行为	难的	到	做	,	有	已达到	到	这

[haɪɪst] ['vɜːtʃuː] ,

highest	virtue	,
最高	美德	,

错误的思想和行为难以做到，却已达到最高的德行。

[tuː; tə][pjʊə(r)] , ['spɪrɪtʃuəl] ['nɒlɪdʒ] .

to	pure	,	spiritual	knowledge	.
到	纯的	,	精神	知识	.

纯粹的精神知识。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['iːzi] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl][fɔː(r); fə(r)][men][tuː; tə][sɪn] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [hæv; həv] [fɔːmd] ,

It	is	easy	and	natural	for	men	to	sin	,	because	they	have	formed	,
它	是	简单的	和	自然的	为了	男人	到	罪	,	因为	他们	有	形成	,

男人犯罪是容易且自然的，因为他们的本性如此，

[baɪ] [ɪn'ses(ə)nt] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] , ['hɑːmf(ə)l][ænd; ənd] [ˌʌnɪn'laɪt(ə)nd] ['hæbɪts][ɒv; əv] [θɔːt] .

by	incessant	repetition	,	harmful	and	unenlightened	habits	of	thought	.
经过	不停歇	重复	,	有害	和	闭塞	习惯	的	想法	.

通过不断重复，有害且不明智的思维习惯。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['dɪfɪkəlt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [θiːf] [tuː; tə] [rɪ'freɪn] [frɒm; frəm] ['stiːlɪŋ] [wen] [ˌɒpə'tjuːnəti]

It	is	very	difficult	for	the	thief	to	refrain	from	stealing	when	opportunity
它	是	非常	难的	为了	这	贼	到	避免	从	偷窃	什么时候	机会

[ə'kɜːz] ,

occurs	,
发生	,

对于窃贼来说，当机会出现时，很难克制住不去偷窃的冲动。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi][hæz; həz][lɪvd; 'laɪvd][səʊ] [lɒŋ] [ɪn] ['kʌvətəs] [ænd; ənd] [ˌævə'rɪʃəs] [θɔːts] ;

because	he	has	lived	so	long	in	covetous	and	avaricious	thoughts	;
因为	他	有	居住地	所以	长的	在	贪婪的	和	贪婪	想法	;

因为他长期生活在贪婪和吝啬的思想中；

[bʌt; bət] [sʌtʃ] ['dɪfɪkəlti] [dʌz] [nɒt][ɪg'zɪst][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['ɒnɪst] [mæn] [huː] [hæz; həz][lɪvd; 'laɪvd][səʊ]

but	such	difficulty	does	not	exist	for	the	honest	man	who	has	lived	so
但	这样的	困难	做	不是	存在	为了	这	诚实的	男人	WHO	有	居住地	所以

[lɒŋ] [ɪn] ['ʌpraɪt] [ænd; ənd] ['ɒnɪst] [θɔːts] ,

long	in	upright	and	honest	thoughts	,
长的	在	直立	和	诚实的	想法	,

但对于一个长期以来秉持正直诚实思想的诚实人来说，这种困难并不存在。

[ænd; ənd][hæz; həz] [ˌðeə'baɪ] [bɪ'kʌm] [ɪn'laɪt(ə)nd] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [rɒŋ] , ['fɒli] , [ænd; ənd]

and	has	thereby	become	enlightened	as	to	the	wrong	,	folly	,	and
和	有	从而	变得	开明	作为	到	这	错误的	,	蠢事	,	和

[ˊfruːtlisnis] [ɒv; əv] [θeft] ,

fruitlessness	of	theft	,
无果	的	盗窃	,

因此他认识到了偷窃的错误、愚蠢和徒劳。

[ðæt] ['iːv(ə)n][ðə; ði][ɹɪm'əʊtəst][aɪ'dɪə][ɒv; əv] ['stiːlɪŋ] [dʌz] [nɒt]['entə(r)][hɪz; ɪz][maɪnd] .

that	even	the	remotest	idea	of	stealing	does	not	enter	his	mind	.
那	甚至	这	最远	主意	的	偷窃	做	不是	进入	他的	头脑	.

他甚至连偷窃的念头都没有过。

[ðə; ði][sɪn][ɒv; əv] [θeft] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [ɪk'striːm] [wʌn] ,

The	sin	of	theft	is	a	very	extreme	one	,
这	罪	的	盗窃	是	一个	非常	极端	一	,

偷窃是一种非常严重的罪行。

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv] [ˌɪntrə'djuːst] [ˌaɪ 'tiː][ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə][ðə; ði][mɔː(r)] ['klɪəli] ['ɪləstreɪt] [ðə; ði] [fɔːs]

and	I	have	introduced	it	in	order	to	the	more	clearly	illustrate	the	force
和	我	有	介绍	它	在	命令	到	这	更多的	清楚地	阐明	这	力量

[ænd; ənd] [fɔː'meɪʃ(ə)n][ɒv; əv]['hæbɪt] ;

and	formation	of	habit	;
和	形成	的	习惯	;

我引入这个例子是为了更清楚地说明习惯的力量和形成；

[bʌt; bət][ɔ:l][sɪnz][ænd; ənd]['vɜ:tju:z][ɑ:(r); ə(r)] [fɔ:md] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] .

but	**all**	**sins**	**and**	**virtues**	**are**	**formed**	**in**	**the**	**same**	**way**	**.**
但	全部	罪孽	和	美德	是	形成	在	这	相同的	方式	.

但所有的罪恶和美德都是以同样的方式形成的。

['æŋgə(r)][ænd; ənd] [ɪm'peɪʃ(ə)ns] [ɑ:(r); ə(r)]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['i:zi] [tu:; tə] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv]['pi:p(ə)l] ,

Anger	**and**	**impatience**	**are**	**natural**	**and**	**easy**	**to**	**thousands**	**of**	**people**	**,**
愤怒	和	不耐烦	是	自然的	和	简单的	到	数千	的	人们	,

愤怒和不耐烦是人之常情，对成千上万的人来说都很容易产生。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] ['kɒnstəntli] [rɪ'pi:tɪŋ] [ðə; ði]['æŋgri][ænd; ənd][ɪm'peɪʃ(ə)nt] [θɔ:t]

because	**they**	**are**	**constantly**	**repeating**	**the**	**angry**	**and**	**impatient**	**thought**
因为	他们	是	不断地	重复	这	生气的	和	不耐烦	想法

[ænd; ənd][ækt] ,

and	**act**	**,**
和	行为	,

因为他们不断重复愤怒和不耐烦的想法和行为，

[ænd; ənd] [wɪð] [i:tʃ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ðə; ði]['hæbɪt][ɪz][mɔ:(r)] ['fɜ:mli] [ɪ'stæblɪʃt] [ænd; ənd][mɔ:(r)] ['di:pli]

and	**with**	**each**	**repetition**	**the**	**habit**	**is**	**more**	**firmly**	**established**	**and**	**more**	**deeply**
和	和	每个	重复	这	习惯	是	更多的	牢牢	已确立的	和	更多的	深

['ru:tɪd] .

rooted	**.**
根	.

每一次重复，习惯就会更加牢固，更加根深蒂固。

['kɑ:mnəs] [ænd; ənd] ['peɪʃ(ə)ns] [kæn; kən] [bɪ'kʌm] [hə'bɪtʃuəl][ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] — [baɪ][fɜ:st] ['grɑ:spɪŋ]

Calmness	**and**	**patience**	**can**	**become**	**habitual**	**in**	**the**	**same**	**way**	**—**	**by**	**first**	**grasping**
平静	和	耐心	能	变得	习惯性的	在	这	相同的	方式	—	经过	第一的	抓握

[θru:] ['efət] ,

through	**effort**	**,**
通过	努力	,

冷静和耐心也可以通过同样的方式养成习惯——首先通过努力去掌握，

[ə; eɪ][kɑ:m][ænd; ənd]['peɪʃ(ə)nt] [θɔ:t] , [ænd; ənd] [ðen] [kən'tɪnjuəsli] ['θɪŋkɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd]

a	**calm**	**and**	**patient**	**thought**	**,**	**and**	**then**	**continuously**	**thinking**	**it**	**,**	**and**
一个	冷静的	和	病人	想法	,	和	然后	持续	思维	它	,	和

['lɪvɪŋ] [ɪn][ˌaɪ 'ti:] ,

living	**in**	**it**	**,**
活的	在	它	,

平静而耐心地思考，然后不断地思考它，并活在它之中。

[ʌn'tɪl] " [ju:z] [bɪ'kʌmz] ['sekənd]['neɪtʃə(r)] , " [ænd; ənd]['æŋgə(r)][ænd; ənd] [ɪm'peɪʃ(ə)ns] [pɑ:s] [ə'weɪ]

until	**"**	**use**	**becomes**	**second**	**nature**	**,**	**"**	**and**	**anger**	**and**	**impatience**	**pass**	**away**
直到	"	使用	变成	第二	自然	,	"	和	愤怒	和	不耐烦	经过	离开

[fɔ:(r); fə(r)]['evə(r)] .

for	**ever**	**.**
为了	曾经	.

直到"使用成为一种习惯"，愤怒和不耐烦永远消失。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ðʌs] [ðæt] ['evri] [rɒŋ] [θɔ:t] [meɪ] [bi:; bi] [ɪk'speld] [frɒm; frəm][ðə; ði][maɪnd] ;

It	**is**	**thus**	**that**	**every**	**wrong**	**thought**	**may**	**be**	**expelled**	**from**	**the**	**mind**	**;**
它	是	因此	那	每一个	错误的	想法	可能	是	被驱逐	从	这	头脑	;

这样，一切错误的念头都可以从脑海中消除；

[ðʌs] [ðæt] ['evri] [ʌn'tru:] [ækt] [meɪ] [bi:; bi] [dɪ'strɔɪd] ; [ðʌs] [ðæt] ['evri] [sɪn] [meɪ] [bi:; bi] [ˌəʊvə'kʌm] .

thus	**that**	**every**	**untrue**	**act**	**may**	**be**	**destroyed**	**;**	**thus**	**that**	**every**	**sin**	**may**	**be**	**overcome**	**.**
因此	那	每一个	不属实	行为	可能	是	损毁	;	因此	那	每一个	罪	可能	是	克服	.

如此，一切不实之事皆可消灭；如此，一切罪恶皆可克服。

['duːɪŋ] [ænd; ənd] ['nəʊɪŋ]

DOING	AND	KNOWING
正在做	和	会心

行动与认知

[let] [ə; eɪ][mæn]['riːəlaɪz] [ðæt] [hɪz; ɪz][laɪf] , [ɪn][ɪts][təʊ'tæləti] , ['prəʊsiːdz] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz][maɪnd] ,

Let	a	man	realize	that	his	life	,	in	its	totality	,	proceeds	from	his	mind	,
让	一个	男人	意识到	那	他的	生活	,	在	它是	总和	,	收益	从	他的	头脑	,

让一个人明白，他的一生，从整体上来说，都源于他的思想。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðæt] [maɪnd][ɪz][ə; eɪ][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n][ɒv; əv]['hæbɪts] [wɪtʃ] [hiː; hi][kæn; kən] , [baɪ]['peɪʃ(ə)nt]

and	that	that	mind	is	a	combination	of	habits	which	he	can	,	by	patient
和	那	那	头脑	是	一个	组合	的	习惯	哪个	他	能	,	经过	病人

['efət] ,

effort	,
努力	,

而这种思维方式是多种习惯的组合，他可以通过耐心努力来改变这种思维方式。

['mɒdɪfaɪ][tuː; tə]['eni] [ɪk'stent] , [ænd; ənd]['əʊvə(r)] [wɪtʃ] [hiː; hi][kæn; kən] [ðʌs] [geɪn] [kəm'pliːt]

modify	to	any	extent	,	and	over	which	he	can	thus	gain	complete
调整	到	任何	程度	,	和	超过	哪个	他	能	因此	获得	完全的

[ə'sendənsi] [ænd; ənd][kən'trəʊl] ,

ascendancy	and	control	,
优势	和	控制	,

他可以随意修改，从而获得完全的支配和控制权。

[ænd; ənd][hiː; hi][hæz; həz][æt; ət][wʌns] [əb'teɪnd] [pə'zeʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [kiː] [wɪtʃ] [ʃæl; ʃəl]['əʊpən]

and	he	has	at	once	obtained	possession	of	the	key	which	shall	open
和	他	有	在	一次	获得	拥有	的	这	钥匙	哪个	将	打开

[ðə; ðɪ][dɔː(r)][tuː; tə][hɪz; ɪz] [kəm'pliːt] [ɪˌmænsɪ'peɪʃ(ə)n] .

the	door	to	his	complete	emancipation	.
这	门	到	他的	完全的	解放	.

他立刻获得了打开通往彻底解放之门的钥匙。

[bʌt; bət][ɪˌmænsɪ'peɪʃ(ə)n][frɒm; frəm][ðə; ðɪ] [il] [ɒv; əv][laɪf] ([wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ðɪ] [il] [ɒv; əv] [wʌnz]

But	emancipation	from	the	ills	of	life	(	which	are	the	ills	of	one's
但	解放	从	这	疾病	的	生活	(	哪个	是	这	疾病	的	一个人的

[maɪnd]) [ɪz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] ['stedi] [grəʊθ] [frɒm; frəm] [wɪ'ðɪn] ,

mind	)	is	a	matter	of	steady	growth	from	within	,
头脑	)	是	一个	事情	的	稳定的	生长	从	之内	,

但是，摆脱生活中的种种苦难（即心灵的苦难）是一个不断从内心深处成长的过程。

[ænd; ənd][nɒt][ə; eɪ]['sʌd(ə)n] [ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n][frɒm; frəm] [wɪ'ðaʊt] .

and	not	a	sudden	acquisition	from	without	.
和	不是	一个	突然	获得	从	没有	.

并非突然从外部收购。

['aʊəli] [ænd; ənd] ['deɪli] [mʌst; məst][ðə; ðɪ][maɪnd][biː; bi] [treɪnd] [tuː; tə] [θɪŋk] ['steɪnləs] [θɔːts] ,

Hourly	and	daily	must	the	mind	be	trained	to	think	stainless	thoughts	,
每小时	和	日常的	必须	这	头脑	是	受过训练	到	思考	防锈的	想法	,

必须时时训练自己的思想，使其保持纯洁无瑕的念头。

[ænd; ənd][tuː; tə][ə'dɒpt] [raɪt] [ænd; ənd] [dɪs'pæʃənət] ['ætətjʊd] ['ʌndə(r)] [ðəʊz] ['sɜːkəmstənsɪz] [ɪn]

and	to	adopt	right	and	dispassionate	attitudes	under	those	circumstances	in
和	到	采纳	正确的	和	冷静	态度	在下面	那些	情况	在

[wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][prəʊn][tuː; tə][fɔːl]['ɪntuː] [rɒŋ] [ænd; ənd]['pæʃ(ə)n] .

which	it	is	prone	to	fall	into	wrong	and	passion	.
哪个	它	是	易于	到	落下	进入	错误的	和	热情	.

在容易陷入错误和激情的情况下，要采取正确和冷静的态度。

[laɪk] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt]['skʌlptə(r)][ə'pɒn][hɪz; ɪz]['mɑːb(ə)l] ,

Like	the	patient	sculptor	upon	his	marble	,
喜欢	这	病人	雕塑家	之上	他的	大理石	,

就像耐心雕刻大理石的雕塑家一样，

[ðə; ði]['æspərənt][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [laɪf] [mʌst; məst]['grædʒuəli] [wɜːk] [ə'pɒn][ðə; ði] [kruːd] [mə'tɪəriəl]

the	aspirant	to	the	Right	Life	must	gradually	work	upon	the	crude	material
这	有志者	到	这	正确的	生活	必须	逐步地	工作	之上	这	原油	材料

[ɒv; əv][hɪz; ɪz][maɪnd][ʌn'tɪl][hiː; hi][hæz; həz] [rɔːt] [aʊt][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][ðə; ði][aɪ'diːəl][ɒv; əv][hɪz; ɪz][h'əʊliəst]

of	his	mind	until	he	has	wrought	out	of	it	the	Ideal	of	his	holiest
的	他的	头脑	直到	他	有	锻	出去	的	它	这	理想的	的	他的	最神圣的

[driːmz] .

dreams	.
梦境	.

追求正道的人必须逐步雕琢自己粗糙的心灵，直到从中创造出自己最神圣梦想的理想。

[ɪn] ['wɜːkɪŋ] [tə'wɔːd] [sʌtʃ] [suː'priːm; sjuː'priːm] [ə'kʌmplɪʃmənt] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri] [tuː; tə]

In	working	toward	such	supreme	accomplishment	,	it	is	necessary	to
在	在职的	朝向	这样的	最高	成就	,	它	是	必要的	到

[kə'mens] [æt; ət][ðə; ði] [ləʊɪst] [ænd; ənd] ['iːzɪɪst] [steps] ,

commence	at	the	lowest	and	easiest	steps	,
开始	在	这	最低	和	最容易	步骤	,

要取得如此卓越的成就，必须从最简单、最基础的步骤开始。

[ænd; ənd] [prə'siːd] [baɪ]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] [prə'gresɪv] [steɪdʒɪz][tuː; tə][ðə; ði]['haɪə(r)][ænd; ənd][mɔː(r)]

and	proceed	by	natural	and	progressive	stages	to	the	higher	and	more
和	继续	经过	自然的	和	进步	阶段	到	这	更高	和	更多的

['dɪfɪkəlt] .

difficult	.
难的	.

然后按自然和渐进的阶段进行，直至达到更高、更困难的程度。

[ðɪs] [lɔː] [ɒv; əv] [grəʊθ] , ['prəʊgres] , [ˌiːvə'luːʃ(ə)n] , [ʌn'foʊldmənt] , [baɪ]['grædʒuəl][ænd; ənd]['evə(r)]

This	law	of	growth	,	progress	,	evolution	,	unfoldment	,	by	gradual	and	ever
这	法律	的	生长	,	进步	,	进化	,	展开	,	经过	逐渐地	和	曾经

[ə'sendɪŋ] [steɪdʒɪz] ,

ascending	stages	,
上升	阶段	,

这种增长、进步、演化、发展的规律，是通过渐进且不断上升的阶段来实现的。

[ɪz] ['æbsəluːt] [ɪn] ['evri] [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv][laɪf] , [ænd; ənd][ɪn] ['evri] ['hjuːmən] [ə'kʌmplɪʃmənt] ,

is	absolute	in	every	department	of	life	,	and	in	every	human	accomplishment	,
是	绝对	在	每一个	部门	的	生活	,	和	在	每一个	人类	成就	,

[ænd; ənd] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪg'nɔːd] ,

and	where	it	is	ignored	,
和	在哪里	它	是	忽略	,

在生活的各个方面，在人类取得的每一项成就中，它都是绝对的；而当它被忽视时，

['təʊt(ə)l]['feɪljə(r)] [wɪl] [rɪ'zʌlt] .

total	failure	will	result	.
全部的	失败	将要	结果	.

这将导致彻底失败。

[ɪn] [ə'kwaɪərɪŋ] ['lɜːnɪŋ] , [ɪn] ['lɜːnɪŋ] [ə; eɪ] [treɪd] , [ɔː(r)][ɪn] [pə'sjuːɪŋ] [ə; eɪ] ['bɪznəs] ,

In	acquiring	learning	,	in	learning	a	trade	,	or	in	pursuing	a	business	,
在	收购	学习	,	在	学习	一个	贸易	,	或者	在	追求	一个	商业	,

在获取知识、学习一门技能或从事一项事业的过程中，

[ðɪs] [lɔː] [ɪz] ['fʊli] ['rekəg'naɪzd] [ænd; ənd][maɪ'njuːtli] [əu'bei] [baɪ][ɔːl] ; [bʌt; bət][ɪn][ə'kwaɪərɪŋ] ['vɜːtʃuː] ,

this	law	is	fully	recognized	and	minutely	obeyed	by	all	;	but	in	acquiring	Virtue	,
这	法律	是	完全	认可	和	精确到分钟	服从	经过	全部	;	但	在	收购	美德	,

这条法则被所有人充分认可并严格遵守；但在获得美德的过程中，

[ɪn] ['lɜːnɪŋ] [truːθ] , [ænd; ənd][ɪn] [pə'sjuːɪŋ] [ðə; ðɪ] [raɪt] [kən'dʌkt] [ænd; ənd] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][laɪf] ,

in	learning	Truth	,	and	in	pursuing	the	right	conduct	and	knowledge	of	life	,
在	学习	真相	,	和	在	追求	这	正确的	执行	和	知识	的	生活	,

在学习真理、追求正确的人生行为和知识方面，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ʌn'rekəgnaɪzd] [ænd; ənd] [ˌdisə'bei] [baɪ] ['nɪəli] [ɔːl] ; [hens] ['vɜːtʃuː] , [truːθ] , [ænd; ənd][ðə; ði]

it	is	unrecognized	and	disobeyed	by	nearly	all	;	hence	Virtue	,	Truth	,	and	the
它	是	未被识别的	和	违抗命令	经过	几乎	全部	;	因此	美德	,	真相	,	和	这

['pɜːfɪkt] [laɪf] [rɪ'meɪn] [ʌn'præktɪst] ,

Perfect	Life	remain	unpractised	,
完美的	生活	保持	未经训练的	,

它几乎不被所有人认识和遵守；因此，美德、真理和完美生活仍然没有得到实践。

[ˌʌnə'kwaɪərd] , [ænd; ənd] [ˌʌn'nəʊn] .

unacquired	,	and	unknown	.
未获得的	,	和	未知	.

未获得，且未知。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['kɒmən] ['erə(r)][tuː; tə] [sə'pəʊz] [ðæt] [ðə; ðɪ] ['haɪə(r)] [laɪf] [ɪz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] ['riːdɪŋ]

It	is	a	common	error	to	suppose	that	the	Higher	Life	is	a	matter	of	reading
它	是	一个	常见的	错误	到	认为	那	这	更高	生活	是	一个	事情	的	阅读

,

,

,

认为更高层次的生活就是阅读，这是一种常见的误解。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ə'dɒpʃn] [ɒv; əv] [ˌθiːə'lɒdʒɪkl] [ɔː(r)] [ˌmetə'fɪzɪkl] [haɪ'pɒθɪsiːz] ,

and	the	adoption	of	theological	or	metaphysical	hypotheses	,
和	这	采用	的	神学	或者	形而上学的	假设	,

以及神学或形而上学假设的采纳，

[ænd; ənd] [ðæt] ['spɪrɪtʃuəl]['prɪnsəp(ə)lz][kæn; kən][biː; bi] [ˌæpri'hend] [baɪ] [ðɪs] ['meθəd] .

and	that	Spiritual	Principles	can	be	apprehended	by	this	method	.
和	那	精神	原则	能	是	被捕	经过	这	方法	.

通过这种方法可以领悟精神原理。

[ðə; ði] ['haɪə(r)] [laɪf] [ɪz][ə; eɪ]['haɪə(r)] ['lɪvɪŋ] [ɪn] [θɔːt] , [wɜːd] , [ænd; ənd] [diːd] ,

The	Higher	Life	is	a	higher	living	in	thought	,	word	,	and	deed	,
这	更高	生活	是	一个	更高	活的	在	想法	,	单词	,	和	契据	,

更高层次的生活是指在思想、言语和行为上都达到更高的境界。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [ðəʊz] ['spɪrɪtʃuəl]['prɪnsəp(ə)lz] ,

and	the	knowledge	of	those	Spiritual	Principles	,
和	这	知识	的	那些	精神	原则	,

以及对这些精神原则的了解，

[wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['ɪmɪnənt] [ɪn][mæn][ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] ['juːnɪvɜːs] [kæn; kən]['əʊnli][biː; bi] [ə'kwaɪəd]

which	are	imminent	in	man	and	in	the	universe	can	only	be	acquired
哪个	是	迫在眉睫	在	男人	和	在	这	宇宙	能	仅有的	是	获得

['ɑːftə(r)] [lɒŋ] ['dɪsəplɪn] [ɪn][ðə; ði] [pə'sjuːt] [ænd; ənd] ['præktɪs] [ɒv; əv]['vɜːtʃuː] .

after	long	discipline	in	the	pursuit	and	practice	of	Virtue	.
后	长的	纪律	在	这	追逐	和	实践	的	美德	.

人类和宇宙中蕴藏的美德，只有经过长期的修行和实践才能获得。

[ðə; ði]['lesə(r)][mʌst; məst][biː; bi] ['θʌrəli] [grɑːsp, græsp][ænd; ənd] [ˌʌndə'stʊd] [bɪ'fɔː(r)][ðə; ði]['greɪtə(r)]

The	lesser	must	be	thoroughly	grasped	and	understood	before	the	greater
这	较少	必须	是	彻底	抓住	和	理解	前	这	更大的

[kæn; kən][biː; bi] [nəʊn] ,

can	be	known	,
能	是	已知	,

必须先彻底掌握和理解较小的事物，才能了解较大的事物。

[ænd; ənd] ['præktɪs] ['ɔːlweɪz] [prɪ'siːdz] ['riːəl] ['nɒlɪdʒ] .

and	**practice**	**always**	**precedes**	**real**	**knowledge**	**.**
和	实践	总是	之前	真实的	知识	.

实践总是先于真正的知识。

[ðə; ði] ['skuːlmɑːstə(r)] ['nevə(r)] [ə'tempts] [tuː; tə] [tiːtʃ] [hɪz; ɪz]['pjuːp(ə)lz][ðə; ði]['æbstrækt]['prɪnsəp(ə)lz]

The	**schoolmaster**	**never**	**attempts**	**to**	**teach**	**his**	**pupils**	**the**	**abstract**	**principles**
这	校长	绝不	尝试	到	教	他的	学生	这	抽象的	原则

[ɒv; əv] [ˌmæθə'mætɪks] [æt; ət][ðə; ði] [kə'mensmənt] ;

of	**mathematics**	**at**	**the**	**commencement**	**;**
的	数学	在	这	开始	;

这位老师从不在一开始就试图向学生讲授数学的抽象原理;

[hiː; hi] [nəʊz] [ðæt] [baɪ] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['meθəd] ['tiːtʃɪŋ] [wʊd] [biː; bi][veɪn] , [ænd; ənd] ['lɜːnɪŋ]

he	**knows**	**that**	**by**	**such**	**a**	**method**	**teaching**	**would**	**be**	**vain**	**,**	**and**	**learning**
他	知道	那	经过	这样的	一个	方法	教学	会	是	徒劳	,	和	学习

[ɪm'pɒsəb(ə)l] .

impossible	**.**
不可能的	.

他知道，按照这种方法，教学是徒劳的，学习也是不可能实现的。

[hiː; hi][fɜːst]['pleɪsɪz][bɪ'fɔː(r)][ðem; ðəm][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l][sʌm] , [ænd; ənd] , ['hævɪŋ] [ɪk'spleɪnd] [ˌaɪ 'tiː] , [liːvz]

He	**first**	**places**	**before**	**them**	**a**	**simple**	**sum**	**,**	**and**	**,**	**having**	**explained**	**it**	**,**	**leaves**
他	第一的	地方	前	他们	一个	简单的	和	,	和	,	拥有	解释	它	,	树叶

[ðem; ðəm][tuː; tə][duː; də][ˌaɪ 'tiː] .

them	**to**	**do**	**it**	**.**
他们	到	做	它	.

他首先给他们出了一个简单的算式，解释完之后，就让他们自己去算。

[wen] , ['ɑːftə(r)] [rɪ'piːtɪd] ['feljər] [ænd; ənd]['evə(r)] - [rɪ'njuːd] ['efət] , [ðeɪ] [hæv; həv] [sək'siːdɪd] [ɪn]

When	**,**	**after**	**repeated**	**failures**	**and**	**ever**	**-**	**renewed**	**effort**	**,**	**they**	**have**	**succeeded**	**in**
什么时候	,	后	重复	失败	和	曾经	-	更新	努力	,	他们	有	成功了	在

['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [kə'rektlɪ] ,

doing	**it**	**correctly**	**,**
正在做	它	正确	,

当他们经过多次失败和不断努力后，终于成功地把事情做对了，

[ə; eɪ][mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] [tɑːsk][ɪz][set][ðem; ðəm] , [ænd; ənd] [ðen] [ə'nʌðə(r)][ænd; ənd][ə'nʌðə(r)] ;

a	**more**	**difficult**	**task**	**is**	**set**	**them**	**,**	**and**	**then**	**another**	**and**	**another**	**;**
一个	更多的	难的	任务	是	放	他们	,	和	然后	其他	和	其他	;

给他们布置更难的任务，然后又布置一个，再一个;

[ænd; ənd][nɒt] [ʌn'tɪl][ðə; ði]['pjuːp(ə)lz][hæv; həv] , [θruː] ['meni] [j'iəz] [ɒv; əv]['dɪlɪdʒənt][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] ,

and	**not**	**until**	**the**	**pupils**	**have**	**,**	**through**	**many**	**years**	**of**	**diligent**	**application**	**,**
和	不是	直到	这	学生	有	,	通过	许多	年	的	勤奋	应用	,

只有当学生们经过多年的勤奋学习后，

['mɑːstəd] [ɔːl][ðə; ði] ['lesnz] [ɪn] [ə'rɪθmətɪk] , [dʌz] [hiː; hi] [ə'tempt] [tuː; tə][ʌn'fəʊld][tuː; tə][ðem; ðəm]

mastered	**all**	**the**	**lessons**	**in**	**arithmetic**	**,**	**does**	**he**	**attempt**	**to**	**unfold**	**to**	**them**
精通	全部	这	课程	在	算术	,	做	他	试图	到	展开	到	他们

[ðə; ði] [ˌʌndə'laɪɪŋ] [ˌmæθə'mætɪk(ə)l]['prɪnsəp(ə)lz] .

the	**underlying**	**mathematical**	**principles**	**.**
这	潜在的	数学	原则	.

他掌握了所有算术课程，是否尝试向他们讲解其中的数学原理?

[ɪn] ['lɜːnɪŋ] [ə; eɪ] [treɪd] , [seɪ] [ðæt] [ɒv; əv][ə; eɪ][mə'kænɪk; mɪ'kænɪk] ,

In	**learning**	**a**	**trade**	**,**	**say**	**that**	**of**	**a**	**mechanic**	**,**
在	学习	一个	贸易	,	说	那	的	一个	机械	,

学习一门手艺，比如说成为一名机械师，

[ðə; ði] [bɔɪ] [ɪz] [nɒt] [æt; ət] [fɜːst] [tɔːt] [ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)lz] [ɒv; əv] [mə'kænɪks] ,

the	boy	is	not	at	first	taught	the	principles	of	mechanics	,
这	男生	是	不是	在	第一的	教授	这	原则	的	机械学	,

男孩一开始并没有被教授力学原理。

[bʌt; bət] [ə; eɪ] ['sɪmp(ə)l] [tuːl] [ɪz] [pʊt] ['ɪntuː] [hɪz; ɪz] [hænd] [ænd; ənd] [hiː; hi] [ɪz] [təʊld] [haʊ] ['raɪtli] [tuː; tə] [juːz]

but	a	simple	tool	is	put	into	his	hand	and	he	is	told	how	rightly	to	use
但	一个	简单的	工具	是	放	进入	他的	手	和	他	是	讲述	如何	没错	到	使用

[ˌaɪ 'tiː] ,

it	,
它	,

但有人把一件简单的工具放在他手里，并告诉他如何正确使用它。

[ænd; ənd] [ɪz] [ðen] [left] [tuː; tə] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] [baɪ] ['efət] [ænd; ənd] ['præktɪs] .

and	is	then	left	to	do	it	by	effort	and	practice	.
和	是	然后	左边	到	做	它	经过	努力	和	实践	.

然后就只能通过努力和练习来完成。

[æz; əz] [hiː; hi] [sək'siːdz] [ɪn] ['plaɪɪŋ] [hɪz; ɪz] [tuːlz] [kə'rektli] , [mɔː(r)] [ænd; ənd] [mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] [tɑːsks]

As	he	succeeds	in	plying	his	tools	correctly	,	more	and	more	difficult	tasks
作为	他	成功	在	合奏	他的	工具	正确	,	更多的	和	更多的	难的	任务

[ɑː(r); ə(r)] [set] [hɪm] ,

are	set	him	,
是	放	他	,

随着他熟练地使用工具，他被委以越来越艰巨的任务。

[ʌn'tɪl] , ['ɑːftə(r)] ['sevrəl] [j'iəz] [ɒv; əv] [sək'sesf(ə)l] ['præktɪs] ,

until	,	after	several	years	of	successful	practice	,
直到	,	后	一些	年	的	成功的	实践	,

直到经过几年的成功实践后，

[hiː; hi] [ɪz] [prɪ'peəd] [tuː; tə] ['stʌdi] [ænd; ənd] [grɑːsp] [ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)lz] [ɒv; əv] [mə'kænɪks] .

he	is	prepared	to	study	and	grasp	the	principles	of	mechanics	.
他	是	准备	到	学习	和	抓牢	这	原则	的	机械学	.

他已做好学习和掌握力学原理的准备。

[ɪn] [ə; eɪ] ['prɒpəli] ['gʌvənd] ['haʊshəʊld] , [ðə; ði] [tʃaɪld] [ɪz] [fɜːst] [tɔːt] [tuː; tə] [biː; bi] [ə'biːdiənt] ,

In	a	properly	governed	household	,	the	child	is	first	taught	to	be	obedient	,
在	一个	适当地	受统治	家庭	,	这	孩子	是	第一的	教授	到	是	听话	,

在一个管理良好的家庭中，孩子首先要被教导要服从。

[ænd; ənd] [tuː; tə] [kən'dʌkt] [ɪt'self] ['prɒpəli] ['ʌndə(r)] [ɔːl] ['sɜːkəmstənsɪz] .

and	to	conduct	itself	properly	under	all	circumstances	.
和	到	执行	本身	适当地	在下面	全部	情况	.

并且在任何情况下都能举止得体。

[ðə; ði] [tʃaɪld] [ɪz] [nɒt] ['iːv(ə)n] [təʊld] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː] [mʌst; məst] [duː; də] [ðɪs] , [bʌt; bət] [ɪz] [kə'mɑːnd] [tuː; tə]

The	child	is	not	even	told	why	it	must	do	this	,	but	is	commanded	to
这	孩子	是	不是	甚至	讲述	为什么	它	必须	做	这	,	但	是	命令	到

[duː; də] [ˌaɪ 'tiː] ,

do	it	,
做	它	,

孩子甚至没有被告知为什么要这样做，就被命令去做。

[ænd; ənd] ['əʊnli] ['ɑːftə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [səʊ] [fɑː(r)] [sək'siːdɪd] [ɪn] ['duːɪŋ] [wɒt] [ɪz] [raɪt] [ænd; ənd]

and	only	after	it	has	so	far	succeeded	in	doing	what	is	right	and
和	仅有的	后	它	有	所以	远的	成功了	在	正在做	什么	是	正确的	和

['prɒpə(r)] ,

proper	,
恰当的	,

只有在它迄今为止成功地做了正确和恰当的事情之后，

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][təʊld] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][duː; də][ˌaɪ 'tiː] .

is	it	told	why	it	should	do	it	.
是	它	讲述	为什么	它	应该	做	它	.

它被告知了为什么要这样做吗?

[nəʊ]['fɑːðə(r)] [wʊd] [ə'tempt] [tuː; tə] [tiːtʃ] [hɪz; ɪz][tʃaɪld][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)lz][ɒv; əv] ['eθɪks] [bɪ'fɔː(r)]

No	father	would	attempt	to	teach	his	child	the	principles	of	ethics	before
不	父亲	会	试图	到	教	他的	孩子	这	原则	的	伦理	前

[ɪg'zæktɪŋ] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː][ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv]['fɪliəl]['djuːti][ænd; ənd]['səʊʃ(ə)l]['vɜːtʃuː] .

exacting	from	it	the	practice	of	filial	duty	and	social	virtue	.
严格	从	它	这	实践	的	孝	责任	和	社会的	美德	.

没有哪个父亲会在要求孩子履行孝道和社会美德之前，就试图教导孩子伦理原则。

[ðʌs] ['præktɪs] ['evə(r)] [prɪ'siːdz] ['nɒlɪdʒ] ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [θɪŋz] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] ,

Thus	practice	ever	precedes	knowledge	even	in	the	ordinary	things	of	the	world	,
因此	实践	曾经	之前	知识	甚至	在	这	普通的	事物	的	这	世界	,

因此，即使在世俗的日常事物中，实践也总是先于知识。

[ænd; ənd][ɪn]['spɪrɪtʃuəl] [θɪŋz] , [ɪn][ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['haɪə(r)] [laɪf] ,

and	in	spiritual	things	,	in	the	living	of	the	Higher	Life	,
和	在	精神	事物	,	在	这	活的	的	这	更高	生活	,

在精神层面，在更高层次的生活中，

[ðɪs] [lɔː] [ɪz]['rɪdʒɪd][ɪn][ɪts] [ɪg'zækʃn] .

this	law	is	rigid	in	its	exactions	.
这	法律	是	死板的	在	它是	提取	.

这条法律规定非常严格。

['vɜːtʃuː][kæn; kən]['əʊnli][biː; bi] [nəʊn] [baɪ]['duːɪŋ] ,

Virtue	can	only	be	known	by	doing	,
美德	能	仅有的	是	已知	经过	正在做	,

美德只能通过实践来认识。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [truːθ] [kæn; kən]['əʊnli][biː; bi] [ə'raɪvd] [æt; ət][baɪ] [pə'fektɪŋ] [wʌn'self]

and	the	knowledge	of	Truth	can	only	be	arrived	at	by	perfecting	oneself
和	这	知识	的	真相	能	仅有的	是	到达的	在	经过	完善	自己

[ɪn][ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv]['vɜːtʃuː][ænd; ənd][tuː; tə][biː; bi] [kəm'pliːt] [ɪn][ðə; ði] ['præktɪs] [ænd; ənd]

in	the	practice	of	Virtue	and	to	be	complete	in	the	practice	and
在	这	实践	的	美德	和	到	是	完全的	在	这	实践	和

[ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv]['vɜːtʃuː][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [kəm'pliːt] [ɪn][ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [truːθ] .

acquisition	of	Virtue	is	to	be	complete	in	the	knowledge	of	Truth	.
获得	的	美德	是	到	是	完全的	在	这	知识	的	真相	.

只有通过在德行实践中完善自身才能获得真理的知识，而要圆满地实践和获得德行，就必须圆满地获得真理的知识。

[truːθ] [kæn; kən]['əʊnli][biː; bi] [ə'raɪvd] [æt; ət][baɪ]['deɪli] [ænd; ənd] ['aʊəli] ['duːɪŋ][ðə; ði] ['lesnz] [ɒv; əv]

Truth	can	only	be	arrived	at	by	daily	and	hourly	doing	the	lessons	of
真相	能	仅有的	是	到达的	在	经过	日常的	和	每小时	正在做	这	课程	的

['vɜːtʃuː] ,

Virtue	,
美德	,

只有日复一日、时时刻刻践行美德，才能最终获得真理。

[bɪ'gɪnɪŋ] [æt; ət][ðə; ði] ['sɪmplɪst] , [ænd; ənd] ['pɑːsɪŋ] [ɒn][tuː; tə][ðə; ði][mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] ;

beginning	at	the	simplest	,	and	passing	on	to	the	more	difficult	;
开始	在	这	最简单的	,	和	通过	在	到	这	更多的	难的	;

从最简单的开始，逐步过渡到更难的;

[ænd; ənd][æz; əz][ə; eɪ][tʃaɪld] ['peɪʃntli] [ænd; ənd] [ə'biːdiəntli] [lɜːrnz] [ɪts] ['lesnz] [æt; ət] [skuːl] ,

and	as	a	child	patiently	and	obediently	learns	its	lessons	at	school	,
和	作为	一个	孩子	耐心	和	顺从地	学习	它是	课程	在	学校	,

['kɒnstəntli] ['præktɪsɪŋ] ,

constantly	practising	,
不断地	练习	,

就像孩子在学校里耐心、顺从地学习课程，不断练习一样，

['evə(r)] [ɪg'zɜːtɪŋ] [ɪt'self] [ʌn'tɪl] [ɔːl] ['feljər] [ænd; ənd] ['dɪfɪkəltɪz] [ɑː(r); ə(r)] [səː'maunt] ,

ever	exerting	itself	until	all	failures	and	difficulties	are	surmounted	,
曾经	施力	本身	直到	全部	失败	和	困难	是	克服	,

不断努力，直到克服所有失败和困难。

['iːv(ə)n][səʊ] [dʌz] [ðə; ði][tʃaɪld][ɒv; əv] [truːθ] [ə'plai] [hɪm'self][tuː; tə] [raɪt] - ['duːɪŋ][ɪn] [θɔːt] [ænd; ənd]

even	so	does	the	child	of	Truth	apply	himself	to	right	-	doing	in	thought	and
甚至	所以	做	这	孩子	的	真相	申请	他自己	到	正确的	-	正在做	在	想法	和

['ækʃ(ə)n] ,

action	,
行动	,

即便如此，真理之子仍会在思想和行动上致力于行善。

[ˌʌn'dɔːntɪd] [baɪ]['feɪljə(r)] , [ænd; ənd] [meɪd] [strɒŋgə(r)][baɪ] ['dɪfɪkəltɪz] ; [ænd; ənd][æz; əz][hiː; hi] [sək'siːdz]

undaunted	by	failure	,	and	made	stronger	by	difficulties	;	and	as	he	succeeds
无所畏惧	经过	失败	,	和	制成	更强	经过	困难	;	和	作为	他	成功

[ɪn][ə'kwaɪərɪŋ] ['vɜːtʃuː] ,

in	acquiring	Virtue	,
在	收购	美德	,

他不畏失败，反而因困难而变得更加强大；并且随着他最终获得美德，

[hɪz; ɪz][maɪnd][ˌʌn'fəuld][ɪt'self][ɪn][ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [truːθ] ,

his	mind	unfolds	itself	in	the	knowledge	of	Truth	,
他的	头脑	展开	本身	在	这	知识	的	真相	,

他的思想在对真理的认知中逐渐展开，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['nɒlɪdʒ] [ɪn] [wɪtʃ] [hiː; hi][kæn; kən] [sɪ'kjʊəli] [rest] .

and	it	is	a	knowledge	in	which	he	can	securely	rest	.
和	它	是	一个	知识	在	哪个	他	能	安全地	休息	.

他对此深信不疑，可以安心休息。

[fɜːst] [steps] [ɪn][ðə; ði] ['haɪə(r)] [laɪf]

FIRST	STEPS	IN	THE	HIGHER	LIFE
第一的	步骤	在	这	更高	生活

迈向更高境界的第一步

['siːɪŋ] [ðæt] [ðə; ði] [pɑːθ] [ɒv; əv]['vɜːtʃuː][ɪz][ðə; ði][pɑːθ][ɒv; əv] ['nɒlɪdʒ] ,

Seeing	that	the	Path	of	Virtue	is	the	Path	of	Knowledge	,
看到	那	这	小路	的	美德	是	这	小路	的	知识	,

既然德行之道即是知识之道，

[ænd; ənd] [ðæt] [bɪ'fɔː(r)][ðə; ði][ɔːl] - [ɪm'breɪsɪŋ] ['prɪnsəp(ə)lz][ɒv; əv] [truːθ] [kæn; kən][biː; bi]

and	that	before	the	all	-	embracing	Principles	of	Truth	can	be
和	那	前	这	全部	-	拥抱	原则	的	真相	能	是

[ˌkɔmpri'hend] ,

comprehended	,
理解	,

并且，在理解包罗万象的真理原则之前，

[pə'fekʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði][mɔ:(r)] ['ləʊli] [steps][mʌst; məst][bi:; bi] [ə'kwaɪəd] , [haʊ] , [ðen] , [ʃæl; ʃəl][ə; eɪ]

perfection	**in**	**the**	**more**	**lowly**	**steps**	**must**	**be**	**acquired**	**,**	**how**	**,**	**then**	**,**	**shall**	**a**
完美	在	这	更多的	卑微的	步骤	必须	是	获得	,	如何	,	然后	,	将	一个

[dɪ'saɪp(ə)l][ɒv; əv] [tru:θ] [kə'mens] ?

disciple	**of**	**Truth**	**commence**	**?**
弟子	的	真相	开始	?

必须先在较低层次的步骤中达到完美，那么，真理的门徒该如何开始呢?

[haʊ] [ʃæl; ʃəl][wʌn] [hu:] [ə'spaiə][tu:; tə][ðə; ði] ['raɪtɪŋ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði]

How	**shall**	**one**	**who**	**aspires**	**to**	**the**	**righting**	**of**	**his**	**mind**	**and**	**the**
如何	将	一	WHO	渴望	到	这	纠正	的	他的	头脑	和	这

[ˌpjʊərɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][hɪz; ɪz] [hɑ:t] — [ðæt] [hɑ:t] [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði]['faʊntən; 'faʊntɪn][ænd; ənd]

purification	**of**	**his**	**heart**	**—**	**that**	**heart**	**which**	**is**	**the**	**fountain**	**and**
纯化	的	他的	心	—	那	心	哪个	是	这	喷泉	和

[rɪ'pɒzət(ə)ri][ɒv; əv][ɔ:l][ðə; ði] ['ɪʃu:z] [ɒv; əv][laɪf] — [lɜ:n] [ðə; ði] ['lesnz] [ɒv; əv]['vɜ:tʃu:] ,

repository	**of**	**all**	**the**	**issues**	**of**	**life**	**—**	**learn**	**the**	**lessons**	**of**	**Virtue**	**,**
仓库	的	全部	这	问题	的	生活	—	学习	这	课程	的	美德	,

一个渴望纠正心智、净化心灵——因为心灵是人生一切问题的源泉和归宿——的人，该如何学习美德的教义呢?

[ænd; ənd] [ðʌs] [bɪld] [hɪm'self] [ʌp][ɪn][ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv] ['nɒlɪdʒ] , [di'strɔi] ['ɪgnərəns]

and	**thus**	**build**	**himself**	**up**	**in**	**the**	**strength**	**of**	**knowledge**	**,**	**destroying**	**ignorance**
和	因此	建造	他自己	向上	在	这	力量	的	知识	,	摧毁	无知

[ænd; ənd][ðə; ði][il] [ɒv; əv][laɪf] ?

and	**the**	**ills**	**of**	**life**	**?**
和	这	疾病	的	生活	?

从而凭借知识的力量增强自身，摧毁无知和生活中的种种苦难?

[wɒt] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði][fɜ:st] ['lesnz] , [ðə; ði][fɜ:st] [steps] ?

What	**are**	**the**	**first**	**lessons**	**,**	**the**	**first**	**steps**	**?**
什么	是	这	第一的	课程	,	这	第一的	步骤	?

第一课是什么? 第一步是什么?

[haʊ] [ɑ:(r); ə(r)] [ðeɪ] ['lɜ:nɪd] ?

How	**are**	**they**	**learned**	**?**
如何	是	他们	学习	?

它们是如何被学习的?

[haʊ] [ɑ:(r); ə(r)] [ðeɪ] ['præktɪst] ?

How	**are**	**they**	**practised**	**?**
如何	是	他们	已实践	?

它们是如何实践的?

[haʊ] [ɑ:(r); ə(r)] [ðeɪ] ['mɑ:stəd] [ænd; ənd] [ˌʌndə'stʊd] ?

How	**are**	**they**	**mastered**	**and**	**understood**	**?**
如何	是	他们	精通	和	理解	?

如何掌握和理解它们?

[ðə; ði][fɜ:st] ['lesnz] [kən'sɪst; 'kɒnsɪst][ɪn] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ðəʊz] [rɒŋ] ['ment(ə)l][kən'dɪʃ(ə)nz] [wɪtʃ]

The	**first**	**lessons**	**consist**	**in**	**overcoming**	**those**	**wrong**	**mental**	**conditions**	**which**
这	第一的	课程	由	在	克服	那些	错误的	精神的	状况	哪个

[ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði][məʊst] ['i:zəli] [ɪ'rædɪkeɪtɪd] ,

are	**the**	**most**	**easily**	**eradicated**	**,**
是	这	最多	容易地	根除	,

第一课的内容是克服那些最容易根除的错误心理状态。

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] ['kɒmən] ['bæriəz] [tu:; tə]['spɪrɪtʃuəl]['prəʊgres] ,

and	**which**	**are**	**the**	**common**	**barriers**	**to**	**spiritual**	**progress**	**,**
和	哪个	是	这	常见的	障碍	到	精神	进步	,

以及阻碍灵性进步的常见障碍有哪些?

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ɪn] ['præktɪsɪŋ] [ðə; ði]['sɪmp(ə)l] [də'mestɪk] [ænd; ənd]['səʊʃ(ə)l]['vɜːtjuːz] ;

as	well	as	in	practising	the	simple	domestic	and	social	virtues	;
作为	出色地	作为	在	练习	这	简单的	国内的	和	社会的	美德	;

以及在实践简单的家庭和社会美德方面;

[ænd; ənd][ðə; ði]['riːdə(r)] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði]['betə(r)] ['eɪdɪd] [ɪf] [ai] [gruːp] [ænd; ənd]['klæsɪfaɪ][ðə; ði][fɜːst] [ten]

and	the	reader	will	be	the	better	aided	if	I	group	and	classify	the	first	ten
和	这	读者	将要	是	这	更好的	协助	如果	我	团体	和	分类	这	第一的	十

[steps] [ɪn] [θriː] ['lesnz] [æz; əz] [f'ɒləʊz] : —

steps	in	three	lessons	as	follows	:	—
步骤	在	三	课程	作为	跟随	:	—

为了更好地帮助读者理解，我将前十个步骤归纳为三课，具体如下:

[v'aɪsɪz][tuː; tə][biː; bi] [ˌəʊvə'kʌm] [ænd; ənd] [ɪ'rædɪkeɪtɪd] .

VICES	TO	BE	OVERCOME	AND	ERADICATED	.
恶习	到	是	克服	和	根除	.

需要克服和根除的恶习。

[v'aɪsɪz][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] . [wʌn] .

VICES	OF	THE	BODY	.	1	.
恶习	的	这	身体	.	1	.

身体的恶习。1.

['ɪndələns] .)

Indolence	.	)
懒惰	.	)

懒惰。）

[fɜːst] ['les(ə)n] .

FIRST	LESSON	.
第一的	课	.

第一课。

[ˌtuː'tuː] . [self] - [ɪn'dʌldʒəns] .)

2	.	Self	-	indulgence	.	)
2	.	自己	-	放纵	.	)

2. 自我放纵。）

['dɪsəplɪn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] .

Discipline	of	the	Body	.
纪律	的	这	身体	.

身体的纪律。

[v'aɪsɪz][ɒv; əv][ðə; ði] [tʌŋ] .

VICES	OF	THE	TONGUE	.
恶习	的	这	舌头	.

舌头的恶习。

[wʌn] . ['slɑːndə(r)] .) [ˌtuː'tuː] .

1	.	Slander	.	)	2	.
1	.	诽谤	.	)	2	.

1.诽谤。） 2.

['gɒsɪp] [ænd; ənd]['aɪd(ə)l] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] .)

Gossip	and	idle	conversation	.	)
闲话	和	闲置的	对话	.	)

闲聊和闲谈。

['sekənd] ['les(ə)n] . [θriː] .

SECOND	LESSON	.	3	.
第二	课	.	3	.

第二课.3.

[əˈbjuːsɪv] [ænd; ənd][ˌʌnˈkaɪnd] [spiːtʃ] .)
Abusive and unkind speech .)
虐待 和 不友善 演讲 .)

辱骂和不友善的言论。）

['dɪsəplɪn] [ɒv; əv]
Discipline of
纪律 的

纪律

) [spiːtʃ] . [fɔːr] .
) Speech . 4 .
) 演讲 . 4 .

）演讲.4。

['levəti] , [ɔː(r)] [ɪ'revərənt] [spiːtʃ] .) [faɪv] .
Levity , or irreverent speech .) 5 .
轻浮 , 或者 不敬的 演讲 .) 5 .

轻佻，或不敬的言论。）5.

['kæpʃəsnəs] , [ɔː(r)] [fɔːlt] - ['faɪndɪŋ] [spiːtʃ] .)
Captiousness , or fault - finding speech .)
吹毛求疵 , 或者 过错 - 寻找 演讲 .)

吹毛求疵，或挑剔的言辞。）

['vɜːtjuːz] [tuː; tə][biː; bi] ['præktɪst] [ænd; ənd] [ə'kwaɪəd] .
VIRTUES TO BE PRACTICED AND ACQUIRED .
美德 到 是 练习 和 获得 .

需要实践和培养的美德。

[wʌn] . [ʌn'selfɪʃ] [pə'fɔːməns] [ɒv; əv]['djuːti] .) [θɜːd] ['les(ə)n] .
1 . Unselfish performance of duty .) THIRD LESSON .
1 . 无私 表现 的 责任 .) 第三 课 .

1. 无私地履行职责。）第三课。

) ['dɪsəplɪn] of2 .
) Discipline of2 .
) 纪律 of2 .

）纪律2。

[ʌn'swɜːvɪŋ] ['rektɪtjuːd] .)
Unswerving rectitude .)
坚定不移 正直 .)

坚定不移的正直。

[ˌɪnklɪ'neɪʃn] . [θriː] .
Inclination . 3 .
倾角 . 3 .

倾斜度.3.

[ʌn'lɪmɪtɪd] [fə'gɪvnəs] .)
Unlimited forgiveness .)
无限 饶恕 .)

无限宽恕。）

[ðə; ðɪ] [tuː] [v'aɪsɪz][ɒv; əv][ðə; ðɪ]['bɒdi] , [ænd; ənd][faɪv][ɒv; əv][ðə; ðɪ] [tʌŋ] ,
The two vices of the body , and five of the tongue ,
这 二 恶习 的 这 身体 , 和 五 的 这 舌头 ,

身体的两种恶习，舌头的五种恶习，

[ɑː(r); ə(r)][səʊ] [kɔːld] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['mænɪfestɪd] [ɪn][ðə; ði] ['bɒdi] [ænd; ənd] [tʌŋ] ,

are	so	called	because	they	are	manifested	in	the	body	and	tongue	,
是	所以	称为	因为	他们	是	表现出来	在	这	身体	和	舌头	,

[ænd; ənd]['ɔːlsəʊ][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ,

and	also	because	,
和	还	因为	,

之所以这样称呼它们，是因为它们会表现出来于身体和舌头上，也因为：

[baɪ][səʊ] ['defɪnətli] ['klæsɪfaɪɪŋ] [ðem; ðəm] , [ðə; ði][maɪnd][ɒv; əv][ðə; ði]['riːdə(r)] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði]['betə(r)]

by	so	definitely	classifying	them	,	the	mind	of	the	reader	will	be	the	better
经过	所以	确实	分类	他们	,	这	头脑	的	这	读者	将要	是	这	更好的

[helpt] ;

helped	;
帮助	;

通过如此明确的分类，将有助于读者更好地理解它们；

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['klɪəli] [ˌʌndə'stʊd] [ðæt] [ðiːz] [v'aɪsɪz][ə'raɪz][praɪ'merəli][ɪn][ðə; ði]

but	it	must	be	clearly	understood	that	these	vices	arise	primarily	in	the
但	它	必须	是	清楚地	理解	那	这些	恶习	出现	主要	在	这

[maɪnd] ,

mind	,
头脑	,

但必须清楚地认识到，这些恶习主要源于思想。

[ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɒv; əv] [hɑːt] [wɜːkt] [aʊt][ɪn][ðə; ði]['bɒdi][ænd; ənd][ðə; ði]

and	are	wrong	conditions	of	heart	worked	out	in	the	body	and	the
和	是	错误的	状况	的	心	工作	出去	在	这	身体	和	这

[tʌŋ] .

tongue	.
舌头	.

而错误的心理状态则体现在身体和舌头上。

[ðə; ði] [ɪg'zɪstəns] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [keɪ'ɒtɪk] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɪz][æn; ən] [ˌɪndɪ'keɪʃn] [ðæt] [ðə; ði][maɪnd][ɪz]

The	existence	of	such	chaotic	conditions	is	an	indication	that	the	mind	is
这	存在	的	这样的	混乱	状况	是	一个	指示	那	这	头脑	是

[ˌɔːltə'geðə(r)] [ˌʌnɪn'laɪt(ə)nd] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði]['riːəl] ['miːnɪŋ] [ænd; ənd] ['pɜːpəs] [ɒv; əv][laɪf] ,

altogether	unenlightened	as	to	the	real	meaning	and	purpose	of	life	,
共	闭塞	作为	到	这	真实的	意义	和	目的	的	生活	,

这种混乱状况的存在表明，人的心灵完全没有领悟到人生的真正意义和目的。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪˌrædɪ'keɪʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['vɜːtʃuəs] , ['stedfɑːst] , [ænd; ənd]

and	their	eradication	is	the	beginning	of	a	virtuous	,	steadfast	,	and
和	他们的	根除	是	这	开始	的	一个	有德行的	,	坚定不移	,	和

[ɪn'laɪt(ə)nd] [laɪf] .

enlightened	life	.
开明	生活	.

根除罪恶是走向有德、坚定、开明生活的开始。

[bʌt; bət] [haʊ] [ʃæl; ʃəl] [ðeɪ] [biː; bi] [ˌəʊvə'kʌm] [ænd; ənd] [ɪ'rædɪkeɪtɪd] ?

But	how	shall	they	be	overcome	and	eradicated	?
但	如何	将	他们	是	克服	和	根除	?

但该如何战胜和根除它们呢?

[baɪ][fɜːst] , [ænd; ənd][æt; ət][wʌns] , ['tʃekɪŋ] [ænd; ənd] [kən'trəʊlɪŋ] [ðeə(r)] ['aʊtwəd] [ˌmænəfes'teɪʃən] ,

By	first	,	and	at	once	,	checking	and	controlling	their	outward	manifestations	,
经过	第一的	,	和	在	一次	,	检查	和	控制	他们的	向外	表现	,

[baɪ] [sə'presɪŋ] [ðə; ði] [rɒŋ] [ækt] ;

by	suppressing	the	wrong	act	;
经过	抑制	这	错误的	行为	;

首先，要立即检查和控制他们的外在表现，压制错误行为；

[ðɪs] [wɪl] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði][maɪnd][tu:; tə] ['wɒtʃflnəs] [ænd; ənd] [rɪ'flekʃ(ə)n] [ʌn'tɪl] , [baɪ] [rɪ'pi:tɪd]

this	will	stimulate	the	mind	to	watchfulness	and	reflection	until	,	by	repeated
这	将要	刺激	这	头脑	到	警惕	和	反射	直到	,	经过	重复

['præktɪs] ,

practice	,
实践	,

这将激发人们的警觉性和反思能力，直到通过反复练习，

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [æt; ət][lɑ:st] [kʌm] [tu:; tə] [pə'si:v] [ænd; ənd] [ˌʌndə'stænd] [ðə; ði] [dɑ:k] [ænd; ənd] [rɒŋ]

it	will	at	last	come	to	perceive	and	understand	the	dark	and	wrong
它	将要	在	最后的	来	到	感知	和	理解	这	黑暗的	和	错误的

[kən'dɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv][maɪnd] ,

conditions	of	mind	,
状况	的	头脑	,

它最终会感知并理解心灵的黑暗和错误状态。

[aʊt] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [sʌtʃ] [ækts] [sprɪŋ] , [ænd; ənd] [wɪl] [ə'bændən][ðem; ðəm] [ɪn'taɪəli] .

out	of	which	such	acts	spring	,	and	will	abandon	them	entirely	.
出去	的	哪个	这样的	行为	春天	,	和	将要	放弃	他们	完全	.

此类行为由此而生，并将彻底放弃它们。

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [si:n] [ðæt] [ðə; ði][fɜ:st] [step] [ɪn][ðə; ði] ['dɪsəplɪn] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][ɪz][ðə; ði]

It	will	be	seen	that	the	first	step	in	the	discipline	of	the	mind	is	the
它	将要	是	已见	那	这	第一的	步	在	这	纪律	的	这	头脑	是	这

[ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ɒv; əv] ['ɪndələns] .

overcoming	of	indolence	.
克服	的	懒惰	.

由此可见，心智训练的第一步是克服懒惰。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] ['i:zɪɪst] [step] , [ænd; ənd] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['pɜ:fɪktli] [ə'kʌmplɪʃt] , [ðə; ði]['ʌðə(r)] [steps]

This	is	the	easiest	step	,	and	until	it	is	perfectly	accomplished	,	the	other	steps
这	是	这	最容易	步	,	和	直到	它	是	完美	完成	,	这	其他	步骤

['kænɒt] [bi:; bi]['teɪkən] .

cannot	be	taken	.
不能	是	已采取	.

这是最简单的一步，只有完美地完成这一步，其他步骤才能进行。

[ðə; ði] ['klɪŋɪŋ] [tu:; tə] ['ɪndələns] [kˈɒnstɪtˌju:ts] [ə; eɪ] [kəm'pli:t] ['bæriə(r)][tu:; tə][ðə; ði] [pɑ:θ] [ɒv; əv] [tru:θ] .

The	clinging	to	indolence	constitutes	a	complete	barrier	to	the	Path	of	Truth	.
这	依恋	到	懒惰	构成	一个	完全的	障碍	到	这	小路	的	真相	.

沉溺于懒惰是通往真理之路的绝对障碍。

['ɪndələns] [kən'sɪsts] [ɪn] ['gɪvɪŋ] [ðə; ði] ['bɒdi] [mɔ:(r)] [i:z] [ænd; ənd] [sli:p] [ðæn; ðən][ˌaɪ 'ti:] [rɪ'kwaɪəz] ,

Indolence	consists	in	giving	the	body	more	ease	and	sleep	than	it	requires	,
懒惰	由	在	给予	这	身体	更多的	舒适	和	睡觉	比	它	需要	,

懒惰是指给予身体超出其所需的放松和睡眠。

[ɪn][prəʊ'kræstəˌneɪtɪŋ] , [ænd; ənd][ɪn] ['ʃɜ:kɪŋ] [ænd; ənd] [nɪ'glektɪŋ] [ðəʊz] [θɪŋz] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd]

in	procrastinating	,	and	in	shirking	and	neglecting	those	things	which	should
在	拖延症	,	和	在	偷懒	和	疏忽	那些	事物	哪个	应该

[rɪ'si:v] [ɪ'mi:diət] [ə'tenʃ(ə)n] .

receive	immediate	attention	.
收到	即时	注意力	.

拖延、逃避和忽视那些应该立即处理的事情。

[ðɪs] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] ['leɪzɪnəs] [mʌst; məst][bi:; bi] [ˌəʊvə'kʌm] [baɪ] ['raʊzɪŋ] [ʌp][ðə; ði] ['bɒdi] [æt; ət] ['eni]

This	condition	of	laziness	must	be	overcome	by	rousing	up	the	body	at	any
这	状况	的	懒惰	必须	是	克服	经过	振奋人心的	向上	这	身体	在	任何

['ɜ:li] ['aʊə(r)] ,

early	hour	,
早期的	小时	,

这种懒惰的状态必须通过早起来克服。

['gɪvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][dʒʌst][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [sliːp] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪəz] [fɔː(r); fə(r)] [kəm'pliːt] [rɪˌkuːpə'reɪʃn] ,

giving	it	just	the	amount	of	sleep	it	requires	for	complete	recuperation	,
给予	它	只是	这	数量	的	睡觉	它	需要	为了	完全的	恢复	,

让它睡足完全恢复所需的时间。

[ænd; ənd][baɪ]['duːɪŋ] ['prɒmptli] [ænd; ənd] ['vɪgərəsli] , ['evri] [tɑːsk][ænd; ənd]['djuːti] , [nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [smɔːl] ,

and	by	doing	promptly	and	vigorously	,	every	task	and	duty	,	no	matter	how	small	,
和	经过	正在做	及时	和	大力	,	每一个	任务	和	责任	,	不	事情	如何	小的	,

并且迅速、积极地完成每一项任务和职责，无论多么微小，

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] [ə'lɒŋ] .

as	it	comes	along	.
作为	它	来	沿着	.

顺其自然吧。

[ɒn] [nəʊ] [ə'kaʊnt] [ʃʊd; ʃəd] [fuːd] [ɔː(r)] [drɪŋk] [biː; bi]['teɪkən] [ɪn] [bed] ,

On	no	account	should	food	or	drink	be	taken	in	bed	,
在	不	帐户	应该	食物	或者	喝	是	已采取	在	床	,

任何情况下都不应该在床上进食或饮水。

[ænd; ənd][tuː; tə][laɪ][ɪn][bed]['ɑːftə(r)][wʌn][hæz; həz] ['weikən] , [ɪn'dʌldʒɪŋ] [ɪn] [iːz] [ænd; ənd] ['revəri] ,

and	to	lie	in	bed	after	one	has	wakened	,	indulging	in	ease	and	reverie	,
和	到	说谎	在	床	后	一	有	醒来	,	沉溺于	在	舒适	和	遐想	,

醒来后躺在床上，享受惬意和遐想，

[ɪz][ə; eɪ]['hæbɪt]['feɪt(ə)l][tuː; tə] ['prɒmptnəs] [ænd; ənd][ˌrezə'luːʃ(ə)n][ɒv; əv]['kærəktə(r)] , [ænd; ənd]['pjʊərəti] [ɒv; əv][maɪnd] .

is	a	habit	fatal	to	promptness	and	resolution	of	character	,	and	purity	of	mind	.
是	一个	习惯	致命的	到	迅速	和	解决	的	特点	,	和	纯度	的	头脑	.

这种习惯会严重损害人的机敏、果断和纯洁的心灵。

[nɔː(r)][ʃʊd; ʃəd][wʌn] [ə'tempt] [tuː; tə][duː; də][hɪz; ɪz] ['θɪŋkɪŋ] [æt; ət] [sʌtʃ] [ə; eɪ][taɪm] .

Nor	should	one	attempt	to	do	his	thinking	at	such	a	time	.
也不	应该	一	试图	到	做	他的	思维	在	这样的	一个	时间	.

在这种时候，也不应该试图进行思考。

[strɒŋ] , [pjʊə(r)] , [ænd; ənd] [truː] ['θɪŋkɪŋ] [ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l]['ʌndə(r)] [sʌtʃ] ['sɜːkəmstənsɪz] .

Strong	,	pure	,	and	true	thinking	is	impossible	under	such	circumstances	.
强的	,	纯的	,	和	真的	思维	是	不可能的	在下面	这样的	情况	.

在这种情况下，不可能进行深刻、纯粹和真实的思考。

[ə; eɪ][mæn][ʃʊd; ʃəd][gəʊ][tuː; tə][bed][tuː; tə] [sliːp] , [nɒt][tuː; tə] [θɪŋk] .

A	man	should	go	to	bed	to	sleep	,	not	to	think	.
一个	男人	应该	去	到	床	到	睡觉	,	不是	到	思考	.

男人上床睡觉是为了睡觉，而不是为了思考。

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][get][ʌp][tuː; tə] [θɪŋk] [ænd; ənd] [wɜːk] , [nɒt][tuː; tə] [sliːp] .

He	should	get	up	to	think	and	work	,	not	to	sleep	.
他	应该	得到	向上	到	思考	和	工作	,	不是	到	睡觉	.

他应该起床思考和工作，而不是睡觉。

[ðə; ði][nekst][step][ɪz][ðə; ði] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ɒv; əv][self] - [ɪn'dʌldʒəns] , [ɔː(r)] ['glʌtəni] .

The	next	step	is	the	overcoming	of	self	-	indulgence	,	or	gluttony	.
这	下一个	步	是	这	克服	的	自己	-	放纵	,	或者	暴食	.

下一步是克服自我放纵或暴食。

[ðə; ði] ['glʌtn] [ɪz][hi:; hi] [hu:] [i:ts] [fɔ:(r); fə(r)]['ænɪm(ə)l][ˌgrætɪfɪ'keɪʃ(ə)n]['əʊnli] ,

The	glutton	is	he	who	eats	for	animal	gratification	only	,
这	馋嘴	是	他	WHO	吃	为了	动物	满足感	仅有的	,

贪食者是指那些仅仅为了满足动物本能而进食的人。

[wɪ'ðaʊt] [kən'sɪdərɪŋ] [ðə; ði] [tru:] [end][ænd; ənd]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ɪn] ['i:tɪŋ] , [hu:] [i:ts] [mɔ:(r)]

without	considering	the	true	end	and	object	in	eating	,	who	eats	more
没有	考虑	这	真的	结尾	和	目的	在	吃	,	WHO	吃	更多的

[ðæn; ðən][hɪz; ɪz] ['bɒdi] [rɪ'kwaɪəz] ,

than	his	body	requires	,
比	他的	身体	需要	,

不考虑进食的真正目的和意义，谁会吃得超过身体所需呢?

[ænd; ənd][ɪz] ['gri:di] ['ɑ:ftə(r)] [swi:t] [θɪŋz] [ænd; ənd] [rɪtʃ] ['dɪʃɪz] .

and	is	greedy	after	sweet	things	and	rich	dishes	.
和	是	贪婪的	后	甜的	事物	和	富有的	菜肴	.

他贪吃甜食和丰盛的菜肴。

[sʌtʃ] [ˌʌn'dɪsəplɪnd] [dɪ'zaɪə(r)][kæn; kən]['əʊnli][bi:; bi] [ˌəʊvə'kʌm] [baɪ] [rɪ'dʊsɪŋ] [ðə; ði]['kwɒntəti][ɒv; əv]

Such	undisciplined	desire	can	only	be	overcome	by	reducing	the	quantity	of
这样的	散漫	欲望	能	仅有的	是	克服	经过	减少	这	数量	的

[fu:d] ['i:t(ə)n] ,

food	eaten	,
食物	吃	,

这种不受约束的欲望只能通过减少食物摄入量来克服。

[ænd; ənd][ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [mi:lz] [pə(r)] [deɪ] , [ænd; ənd][baɪ] [ri'zɔ:tɪŋ] [tu:; tə][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l]

and	the	number	of	meals	per	day	,	and	by	resorting	to	a	simple
和	这	数字	的	餐	每	天	,	和	经过	复原	到	一个	简单的

[ænd; ənd] [ˌʌnɪn'vɒlvd] ['daɪətəri] .

and	uninvolved	dietary	.
和	不参与的	饮食	.

以及每天的用餐次数，并采取简单、不复杂的饮食方式。

['regjələ(r)] ['aʊəz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][set][ə'pɑ:t][fɔ:(r); fə(r)] [mi:lz] , [ænd; ənd] ['i:tɪŋ] [æt; ət]['ʌðə(r)][taɪmz]

Regular	hours	should	be	set	apart	for	meals	,	and	eating	at	other	times
常规的	小时	应该	是	放	除	为了	餐	,	和	吃	在	其他	时代

[ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['rɪdʒɪdli] [ə'vɔɪdɪd] .

should	be	rigidly	avoided	.
应该	是	严格地	避免	.

应该设定固定的用餐时间，严格避免在其他时间进食。

['sʌpəz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'bɒlɪʃt] , [æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][ˌɔ:ltə'geðə(r)][ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] ,

Suppers	should	be	abolished	,	as	they	are	altogether	unnecessary	,
晚餐	应该	是	废除	,	作为	他们	是	共	不必要	,

晚餐应该废除，因为它们完全没有必要。

[ænd; ənd] [kən'dju:s] [tu:; tə] ['hevi] [sli:p] [ænd; ənd] ['klaʊdinəs] [ɒv; əv][maɪnd] .

and	conduce	to	heavy	sleep	and	cloudiness	of	mind	.
和	有助于	到	重的	睡觉	和	浑浊	的	头脑	.

并导致深度睡眠和思维迟钝。

[ðə; ði] [pə'sju:t] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['meθəd] [ɒv; əv] ['dɪsəplɪn] [wɪl] ['ræpɪdli] [brɪŋ] [ðə; ði] [ˌhɪðə'tu:]

The	pursuit	of	such	a	method	of	discipline	will	rapidly	bring	the	hitherto
这	追逐	的	这样的	一个	方法	的	纪律	将要	快速	带来	这	迄今为止

[ʌn'gʌvənd] ['æpɪtaɪt] ['ʌndə(r)][kən'trəʊl] ,

ungoverned	appetite	under	control	,
无政府状态	食欲	在下面	控制	,

运用这种自律方法，就能迅速控制住原本不受约束的欲望。

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði] ['senʃuəl] [sɪn][ɒv; əv][self] - [ɪn'dʌldʒəns] [ɪz]['teɪkən][aʊt][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] ,

and	as	the	sensual	sin	of	self	-	indulgence	is	taken	out	of	the	mind	,
和	作为	这	感性的	罪	的	自己	-	放纵	是	已采取	出去	的	这	头脑	,

当放纵情欲的罪恶感从脑海中消失后，

[ðə; ði] [raɪt] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ɒv; əv] [fu:d] [wɪl] [bi:; bi] [ɪn'stɪŋktɪvli] [ænd; ənd] [ɪn'fæləbli] [ə'dæptɪd] [tu:; tə][ðə; ði]

the	right	selection	of	food	will	be	instinctively	and	infallibly	adapted	to	the
这	正确的	选择	的	食物	将要	是	本能地	和	绝对正确	改编	到	这

['pjʊərɪfaɪd]['ment(ə)l] [kən'dɪʃn] .

purified	mental	condition	.
纯化	精神的	状况	.

正确的食物选择会本能地、必然地适应纯净的精神状态。

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [wel] [bɔ:n] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv] [hɑ:t] [ɪz][ðə; ði] ['ni:dfl] [θɪŋ] ,

It	should	be	well	borne	in	mind	that	change	of	heart	is	the	needful	thing	,
它	应该	是	出色地	出生	在	头脑	那	改变	的	心	是	这	需要	事物	,

应当牢记，改变心意才是必要之举。

[ænd; ənd] [ðæt] ['eni] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv]['daɪət] [wɪtʃ] [dʌz] [nɒt] [səb'sɜ:v] [ðɪs] [end][ɪz]['fju:taɪl] .

and	that	any	change	of	diet	which	does	not	subserve	this	end	is	futile	.
和	那	任何	改变	的	饮食	哪个	做	不是	子服务	这	结尾	是	徒劳	.

任何不以达到此目的为导向的饮食改变都是徒劳的。

[waɪlst] [wʌn] [i:ts] [fɔ:(r); fə(r)] [ɪn'dʒɔɪmənt] [hi:; hi][ɪz] ['glʌtənəs] .

Whilst	one	eats	for	enjoyment	he	is	gluttonous	.
而	一	吃	为了	享受	他	是	饕	.

以享受为乐而吃东西的人是贪婪的。

[ðə; ði] [hɑ:t] [mʌst; məst][bi:; bi]['pjʊərɪfaɪd][ɒv; əv] ['senʃuəl] ['kreɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['gʌstətəri] [lʌst] .

The	heart	must	be	purified	of	sensual	craving	and	gustatory	lust	.
这	心	必须	是	纯化	的	感性的	渴望	和	味觉	欲望	.

心灵必须涤荡感官欲望和味觉贪婪。

[wen] [ðə; ði]['bɒdi] [ɪz] [wel] [kən'trəʊld] [ænd; ənd] ['fɜ:mli] ['gaɪdɪd] ;

When	the	body	is	well	controlled	and	firmly	guided	;
什么时候	这	身体	是	出色地	受控	和	牢牢	引导	;

当身体得到良好控制和坚定引导时；

[wen] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [dʌn] [ɪz] [dʌn] ['vɪgərəsli] ; [wen] [nəʊ][tɑ:sk][ɔ:(r)]['dju:ti][ɪz]

when	that	which	is	to	be	done	is	done	vigorously	;	when	no	task	or	duty	is
什么时候	那	哪个	是	到	是	完毕	是	完毕	大力	;	什么时候	不	任务	或者	责任	是

[dɪ'leɪd] ;

delayed	;
延迟	;

当该做的事情得到有力完成时；当任何任务或职责都没有延误时；

[wen] ['ɜ:li] ['raɪzɪŋ][hæz; həz] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [dɪ'laɪt] ; [wen] [fru:'gæləti] , ['tempərəns] , [ænd; ənd]

when	early	rising	has	become	a	delight	;	when	frugality	,	temperance	,	and
什么时候	早期的	上升	有	变得	一个	喜	;	什么时候	节俭	,	节制	,	和

['æbstɪnəns] [ɑ:(r); ə(r)] ['fɜ:mli] [ɪ'stæblɪʃt] ;

abstinence	are	firmly	established	;
节制	是	牢牢	已确立的	;

当早起成为一种享受；当节俭、节制和禁欲成为一种坚定的习惯；

[wen] [wʌn][ɪz] [kən'tentɪd] [wɪð] [ðə; ði] [fu:d] [wɪtʃ] [ɪz][pʊt] [bɪ'fɔ:(r)] [hɪm] ,

when	one	is	contented	with	the	food	which	is	put	before	him	,
什么时候	一	是	满足	和	这	食物	哪个	是	放	前	他	,

当一个人对摆在面前的食物感到满足时，

[nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [skænt][ænd; ənd][pleɪn] , [ænd; ənd][ðə; ðɪ] ['kreɪvɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['gʌstətəri] ['pleʒə(r)] [ɪz]

no	matter	how	scant	and	plain	,	and	the	craving	for	gustatory	pleasure	is
不	事情	如何	稀少	和	清楚的	,	和	这	渴望	为了	味觉	乐趣	是

[æt; ət][æn; ən][end] ,

at	an	end	,
在	一个	结尾	,

无论多么匮乏和简陋，即使对味觉快感的渴望已经消失，

— [ðen] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ðɪ][fɜːst] [tuː] [steps] [ɪn][ðə; ðɪ] ['haɪə(r)] [laɪf] [ə'kʌmplɪʃt] ;

—	then	are	the	first	two	steps	in	the	Higher	Life	accomplished	;
—	然后	是	这	第一的	二	步骤	在	这	更高	生活	完成	;

——至此，通往更高境界的头两个步骤就完成了；

[ðen] [ɪz][ðə; ðɪ][fɜːst] [greɪt] ['les(ə)n][ɪn] [truːθ] ['lɜːnɪd] .

then	is	the	first	great	lesson	in	Truth	learned	.
然后	是	这	第一的	伟大的	课	在	真相	学习	.

这就是我们所学到的关于真理的第一堂重要课程。

[ðʌs] [ɪz] [ɪ'stæblɪʃt] [ɪn][ðə; ðɪ] [hɑːt] [ðə; ðɪ][faʊn'deɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ə; eɪ] [pɔɪzd] , [self] - ['gʌvənd] ,

Thus	is	established	in	the	heart	the	foundation	of	a	poised	,	self	-	governed	,
因此	是	已确立的	在	这	心	这	基础	的	一个	准备	,	自己	-	受统治	,

['vɜːtʃuəs] [laɪf] .

virtuous	life	.
有德行的	生活	.

如此，便在心中奠定了沉着冷静、自律自强、品德高尚的生活基础。

[ðə; ðɪ][nekst]['les(ə)n][ɪz][ðə; ðɪ]['les(ə)n][ɒv; əv] ['vɜːtʃuəs] [spiːtʃ] , [ɪn] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][faɪv] ['ɔːdəli] [steps] .

The	next	lesson	is	the	lesson	of	Virtuous	Speech	,	in	which	are	five	orderly	steps	.
这	下一个	课	是	这	课	的	有德行的	演讲	,	在	哪个	是	五	秩序	步骤	.

下一课是"美德之言"课，其中包含五个有序的步骤。

[ðə; ðɪ][fɜːst] [step] [ɪz][ðə; ðɪ] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ɒv; əv]['slɑːndə(r)] .

The	first	step	is	the	overcoming	of	slander	.
这	第一的	步	是	这	克服	的	诽谤	.

第一步是克服诽谤。

['slɑːndə(r)] [kən'sɪsts] [ɪn] [ɪn'ventɪŋ] [ɔː(r)] [rɪ'piːtɪŋ] ['iːv(ə)l] [rɪ'pɔːts] [ə'baʊt] ['ʌðə(r)z] ,

Slander	consists	in	inventing	or	repeating	evil	reports	about	others	,
诽谤	由	在	发明	或者	重复	邪恶的	报告	关于	其他的	,

诽谤是指捏造或散布关于他人的恶意谣言。

[ɪn][ɪk'spəʊzɪŋ][ænd; ənd] ['mægnɪfaɪɪŋ] [ðə; ðɪ] [fɔːlts] [ɒv; əv]['ʌðə(r)z] , [ɔː(r)][ɒv; əv]['æbsənt] [frendz] ,

in	exposing	and	magnifying	the	faults	of	others	,	or	of	absent	friends	,
在	暴露	和	放大	这	故障	的	其他的	,	或者	的	缺席的	朋友们	,

[ænd; ənd][ɪn] [ˌɪntrə'djuːsɪŋ] [ʌn'wɜːðɪ] [ɪn,sɪnju'eɪʃən] .

and	in	introducing	unworthy	insinuations	.
和	在	介绍	不配	暗示	.

揭露和放大他人或缺席朋友的缺点，并提出不恰当的暗示。

[ðə; ðɪ] ['elɪmənts] [ɒv; əv] ['θɔːtləsnəs] , ['kruːəlti] , [ˌɪnsɪn'serəti] , [ænd; ənd] [ʌn'truːθfəlnɛs] ['entə(r)]

The	elements	of	thoughtlessness	,	cruelty	,	insincerity	,	and	untruthfulness	enter
这	元素	的	考虑不周	,	残酷	,	虚伪	,	和	不诚实	进入

['ɪntuː] ['evri] ['slɑːndərəs] [ækt] .

into	every	slanderous	act	.
进入	每一个	诽谤	行为	.

任何诽谤行为都包含轻率、残忍、虚伪和谎言等因素。

[hiː; hi] [huː] [eɪmz] [æt; ət] [ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [raɪt] [laɪf] [wɪl] [kə'mens] [tuː; tə] [tʃek] [ðə; ði] ['kruːəl]

He	who	aims	at	the	living	of	the	right	life	will	commence	to	check	the	cruel
他	WHO	目标	在	这	活的	的	这	正确的	生活	将要	开始	到	查看	这	残忍的

[wɜːd] [ɒv; əv] ['slɑːndə(r)] [bɪ'fɔː(r)] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [gɒn] [fɔːθ] [frɒm; frəm] [hɪz; ɪz] [lɪps] ,

word	of	slander	before	it	has	gone	forth	from	his	lips	,
单词	的	诽谤	前	它	有	已消失	前进	从	他的	嘴唇	,

凡立志过正道之人，必会在诽谤之言脱口而出之前，就将其扼杀在萌芽状态。

[ænd; ənd] [wɪl] [ðen] [tʃek] [ænd; ənd] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði] [ˌɪnsɪn'sɪə(r)] [θɔːt] [wɪtʃ] [geɪv] [raɪz] [tuː; tə]

and	will	then	check	and	eliminate	the	insincere	thought	which	gave	rise	to
和	将要	然后	查看	和	排除	这	虚伪的	想法	哪个	给予	上升	到

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

然后检查并消除导致这种想法的不真诚的想法。

[hiː; hi] [wɪl] [wɒtʃ] [hɪm'self] [ðæt] [hiː; hi] [dʌz] [nɒt] ['vɪlɪfaɪ] ['eni] ,

He	will	watch	himself	that	he	does	not	vilify	any	,
他	将要	手表	他自己	那	他	做	不是	丑化	任何	,

他会注意自己的言行，避免诋毁任何人。

[ænd; ənd] [wɪl] [rɪ'freɪn] [frɒm; frəm] [dɪ'spærɪdʒɪŋ] [ænd; ənd] [kən'demɪŋ] [ðə; ði] ['æbsənt] [frend] , [huːz]

and	will	refrain	from	disparaging	and	condemning	the	absent	friend	,	whose
和	将要	避免	从	贬损	和	谴责	这	缺席的	朋友	,	谁

[feɪs] [hiː; hi] [hæz; həz] [səʊ] ['riːs(ə)ntli] [kɪst] ,

face	he	has	so	recently	kissed	,
脸	他	有	所以	最近	亲吻	,

并且不会贬低和谴责那位不在场的朋友，毕竟他不久前还亲吻过这位朋友的脸颊。

[ɔː(r)] ['ʃeɪkən] [hɪz; ɪz] [hænd] , [ɔː(r)] [smaɪld] ['ɪntuː] [hɪz; ɪz] [feɪs] .

or	shaken	his	hand	,	or	smiled	into	his	face	.
或者	摇晃	他的	手	,	或者	微笑	进入	他的	脸	.

或者和他握手，或者对他微笑。

[hiː; hi] [wɪl] [nɒt] [seɪ] [ɒv; əv] [ə'nʌðə(r)] [ðæt] [wɪtʃ] [hiː; hi] [deə(r)] [nɒt] [seɪ] [tuː; tə] [hɪm] .

He	will	not	say	of	another	that	which	he	dare	not	say	to	him	.
他	将要	不是	说	的	其他	那	哪个	他	敢	不是	说	到	他	.

他不会对别人说他不敢对别人说的话。

[ðʌs] , ['kʌmɪŋ] [æt; ət] [lɑːst] [tuː; tə] [θɪŋk] [s'ækɹɪdli] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['kærəktə(r)] [ænd; ənd] [ˌrepju'teɪʃ(ə)n] [ɒv; əv]

Thus	,	coming	at	last	to	think	sacredly	of	the	character	and	reputation	of
因此	,	未来	在	最后的	到	思考	神圣地	的	这	特点	和	名声	的

['ʌðə(r)z] ,

others	,
其他的	,

因此，最终开始以敬畏之心看待他人的品格和名誉。

[hiː; hi] [wɪl] [dɪ'strɔɪ] [ðəʊz] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [maɪnd] [wɪtʃ] [gɪv] [raɪz] [tuː; tə] ['slɑːndə(r)] .

he	will	destroy	those	wrong	conditions	of	mind	which	give	rise	to	slander	.
他	将要	破坏	那些	错误的	状况	的	头脑	哪个	给	上升	到	诽谤	.

他将消除那些滋生诽谤的错误心态。

[ðə; ði] [nekst] [step] [ɪz] [ðə; ði] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ɒv; əv] ['gɒsɪp] [ænd; ənd] ['aɪd(ə)l] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] .

The	next	step	is	the	overcoming	of	gossip	and	idle	conversation	.
这	下一个	步	是	这	克服	的	闲话	和	闲置的	对话	.

下一步是克服流言蜚语和闲聊。

['aɪd(ə)l] [spiːtʃ] [kən'sɪsts] [ɪn] ['tɔːkɪŋ] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['praɪvət] [ə'feəz] [ɒv; əv] ['ʌðə(r)z] ,

Idle	speech	consists	in	talking	about	the	private	affairs	of	others	,
闲置的	演讲	由	在	说	关于	这	私人的	事务	的	其他的	,

闲言碎语是指谈论他人的私事。

[ɪn] ['tɔːkɪŋ] ['mɪəli] [tuː; tə] [pɑːs] [ə'weɪ] [ðə; ði] [taɪm] , [ænd; ənd] [ɪn] [ɪn'geɪdʒɪŋ] [ɪn] ['eɪmləs] [ænd; ənd]

in	talking	merely	to	pass	away	the	time	,	and	in	engaging	in	aimless	and
在	说	仅仅	到	经过	离开	这	时间	,	和	在	引人入胜	在	漫无目的	和

[ɪ'reləvənt] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] .

irrelevant	conversation	.
无关紧要	对话	.

只是为了消磨时间而聊天，进行漫无目的、无关紧要的谈话。

[sʌtʃ] [æn; ən] [ʌn'gʌvənd] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [spiːtʃ] [ɪz][ðə; ði] ['aʊtkʌm] [ɒv; əv][æn; ən] [ɪl] -

Such	an	ungoverned	condition	of	speech	is	the	outcome	of	an	ill	-
这样的	一个	无政府状态	状况	的	演讲	是	这	结果	的	一个	患病的	-

['regjuleɪtɪd; 'regjəleɪtɪd][maɪnd] .

regulated	mind	.
受监管	头脑	.

这种不受约束的言语状态是精神失常的结果。

[ðə; ði][mæn][ɒv; əv]['vɜːtʃuː] [wɪl] ['braɪd(ə)l][hɪz; ɪz] [tʌŋ] , [ænd; ənd] [ðʌs] [lɜːn] [haʊ] ['raɪtli] [tuː; tə]

The	man	of	virtue	will	bridle	his	tongue	,	and	thus	learn	how	rightly	to
这	男人	的	美德	将要	辔	他的	舌头	,	和	因此	学习	如何	没错	到

['gʌv(ə)n][ðə; ði][maɪnd] .

govern	the	mind	.
治理	这	头脑	.

有德之人会约束自己的言语，从而学会如何正确地控制自己的思想。

[hiː; hi] [wɪl] [nɒt] [let][hɪz; ɪz] [tʌŋ] [rʌn] ['aɪdli][ænd; ənd] ['fuːlɪʃli] ,

He	will	not	let	his	tongue	run	idly	and	foolishly	,
他	将要	不是	让	他的	舌头	跑步	闲散地	和	愚蠢地	,

他不会让自己的舌头胡言乱语，

[bʌt; bət] [wɪl] [meɪk] [hɪz; ɪz] [spiːtʃ] [strɒŋ] [ænd; ənd][pjʊə(r)][ænd; ənd] [wɪl] ['aɪðə(r)] [tɔːk] [wɪð] [ə; eɪ]

but	will	make	his	speech	strong	and	pure	and	will	either	talk	with	a
但	将要	制作	他的	演讲	强的	和	纯的	和	将要	任何一个	讲话	和	一个

['pɜːpəs] [ɔː(r)] [rɪ'meɪn] ['saɪlənt] .

purpose	or	remain	silent	.
目的	或者	保持	沉默的	.

但他会让自己的言辞铿锵有力、清晰明了，要么会带着目的发言，要么会保持沉默。

[ə'bjuːsɪv] [ænd; ənd] [ˌʌn'kaɪnd] [spiːtʃ] [ɪz][ðə; ði][nekst][vaɪs][tuː; tə][biː; bi] [ˌəʊvə'kʌm] .

Abusive	and	unkind	speech	is	the	next	vice	to	be	overcome	.
虐待	和	不友善	演讲	是	这	下一个	副	到	是	克服	.

下一个需要克服的恶习是辱骂和刻薄的言语。

[ðə; ði][mæn] [huː] [ə'bjuːsɪz; ə'bjuːzɪz][ænd; ənd] [ə'kjuːz] ['ʌðə(r)z][hæz; həz][hɪm'self] ['wɔndə] [fɑː(r)]

The	man	who	abuses	and	accuses	others	has	himself	wandered	far
这	男人	WHO	滥用	和	指控	其他的	有	他自己	漫步	远的

[frɒm; frəm][ðə; ði] [raɪt] [wei] .

from	the	Right	Way	.
从	这	正确的	方式	.

辱骂和指责他人的人，自己早已偏离了正道。

[tuː; tə] [hɜːl] [hɑːd] [wɜːdz] [ænd; ənd] [nems] [æt; ət]['ʌðə(r)z][ɪz][tuː; tə][sɪŋk] ['diːpli] ['ɪntuː] ['fɒli] .

To	hurl	hard	words	and	names	at	others	is	to	sink	deeply	into	folly	.
到	投	难的	字	和	姓名	在	其他的	是	到	下沉	深	进入	蠢事	.

用恶毒的言语和侮辱攻击他人，是愚蠢至极的行为。

[wen] [ə; eɪ][mæn][ɪz][ɪn'klaɪnd][tuː; tə][ə'bjuːs][ænd; ənd] [kən'dem] ['ʌðə(r)z] ,

When	a	man	is	inclined	to	abuse	and	condemn	others	,
什么时候	一个	男人	是	倾斜	到	虐待	和	谴责	其他的	,

当一个人倾向于辱骂和谴责他人时，

[let] [hɪm] [rɪ'streɪn] [hɪz; ɪz] [tʌŋ] [ænd; ənd] [lʊk] [ɪn] [ə'pɒn] [hɪm'self] .

let	him	restrain	his	tongue	and	look	in	upon	himself	.
让	他	抑制	他的	舌头	和	看	在	之上	他自己	.

让他管住自己的嘴，好好反省一下自己。

[ðə; ði] ['vɜːtʃuəs] [mæn] [ˌriː'frein] [frɒm; frəm] [ə'bjuːs] [ænd; ənd] ['kwɒrəlɪŋ] , [ænd; ənd] [ɪm'plɔɪ] ['əʊnli]

The	virtuous	man	refrains	from	abuse	and	quarrelling	,	and	employs	only
这	有德行的	男人	副歌	从	虐待	和	争吵	,	和	雇佣	仅有的

[wɜːdz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] ['juːsf(ə)l] ,

words	that	are	useful	,
字	那	是	有用	,

有德之人不辱骂、不争吵，只说有益的话。

['nesəsəri] , [pjʊə(r)] , [ænd; ənd] [truː] .

necessary	,	pure	,	and	true	.
必要的	,	纯的	,	和	真的	.

必要、纯粹、真实。

[ðə; ði] [nekst] [step] [ɪz] [ðə; ði] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ɒv; əv] ['levəti] , [ɔː(r)] [ɪ'revərənt] [spiːtʃ] .

The	next	step	is	the	overcoming	of	levity	,	or	irreverent	speech	.
这	下一个	步	是	这	克服	的	轻浮	,	或者	不敬的	演讲	.

下一步是克服轻浮或不敬的言辞。

[lait] [ænd; ənd] ['frɪvələs] ['tɔːkɪŋ] ; [ðə; ði] [rɪ'piːtɪŋ] [ɒv; əv] [kɔːs] [dʒəʊks] ; [ðə; ði] ['telɪŋ] [ɒv; əv]

Light	and	frivolous	talking	;	the	repeating	of	coarse	jokes	;	the	telling	of
光	和	轻浮	说	;	这	重复	的	粗	笑话	;	这	讲述	的

['vʌlgə(r)] ['stɔːriz] ,

vulgar	stories	,
庸俗	故事	,

轻松随意的谈话；重复粗俗的笑话；讲述庸俗的故事

['hævɪŋ] [nəʊ] ['ʌðə(r)] ['pɜːpəs] [ðæn; ðən] [tuː; tə] [reɪz] [æn; ən] ['empti] [lɑːf] ; [ə'fensɪv] [fəˌmɪli'ærəti] ,

having	no	other	purpose	than	to	raise	an	empty	laugh	;	offensive	familiarity	,
拥有	不	其他	目的	比	到	增加	一个	空的	笑	;	进攻	熟悉	,

除了博取空洞的笑声之外别无他用；令人反感的亲昵举动

[ænd; ənd] [ðə; ði] [ɪm'plɔɪmənt] [ɒv; əv] [kən'temptʃuəs] [ænd; ənd] [ɪ'revərənt] [tɜːmz] [wen] ['spiːkɪŋ]

and	the	employment	of	contemptuous	and	irreverent	terms	when	speaking
和	这	就业	的	轻蔑的	和	不敬的	条款	什么时候	请讲

[tuː; tə] [ɔː(r)] [ɒv; əv] ['ʌðə(r)z] ,

to	or	of	others	,
到	或者	的	其他的	,

在与他人交谈或谈论他人时使用轻蔑和不敬的言辞，

[ænd; ənd] [pə'tɪkjələli] [ɒv; əv] [wʌnz] ['eldəz] [ænd; ənd] [ðəʊz] [huː] [ræŋk] [æz; əz] [wʌnz] ['tiːtʃə(r)z] ,

and	particularly	of	one's	elders	and	those	who	rank	as	one's	teachers	,
和	特别	的	一个人的	长者	和	那些	WHO	秩	作为	一个人的	教师	,

['gɑːrdiənz] ,

guardians	,
守护者	,

尤其是对于长辈、老师、监护人等，

[ɔː(r)] [sju'piəriəz] , — [ɔːl] [ðɪs] [wɪl] [biː; bi] [pʊt] [ə'weɪ] [baɪ] [ðə; ði] ['lʌvə(r)] [ɒv; əv] ['vɜːtʃuː] [ænd; ənd] [truːθ] .

or	superiors	,	—	all	this	will	be	put	away	by	the	lover	of	Virtue	and	Truth	.
或者	上级	,	—	全部	这	将要	是	放	离开	经过	这	情人	的	美德	和	真相	.

或者说，上级——所有这些，都会被热爱美德和真理的人抛诸脑后。

[ə'pɒn][ðə; ði]['ɔ:ltə(r)][ɒv; əv] [ɪ'revərəns] ['æbsənt] [frendz] [ænd; ənd][kəm'pænjənz][ɑ:(r); ə(r)] ['ɪməleɪtɪd]
Upon **the** **altar** **of** **irreverence** **absent** **friends** **and** **companions** **are** **immolated**
之上 这 坛 的 不敬 缺席的 朋友们 和 同伴 是 焚烧
[fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['pɑ:sɪŋ] [ɪk'saɪtmənt] [ɒv; əv][ə; eɪ]['məʊmənt(ə)ri] [lɑ:f] ,
for **the** **passing** **excitement** **of** **a** **momentary** **laugh** **,**
为了 这 通过 激动 的 一个 瞬间 笑 ,

在不敬的祭坛上，缺席的朋友和同伴为了转瞬即逝的欢笑而被牺牲。

[ænd; ənd][ɔ:l][ðə; ði]['sæŋktəti][ɒv; əv][laɪf][ɪz]['sækrɪfaɪst][tu:; tə][ðə; ði][zest][fɔ:(r); fə(r)]['rɪdɪkju:l] .
and **all** **the** **sanctity** **of** **life** **is** **sacrificed** **to** **the** **zest** **for** **ridicule** **.**
和 全部 这 圣洁 的 生活 是 牺牲 到 这 热情 为了 嘲笑 .

为了博取嘲笑，所有的人生尊严都被牺牲了。

[wen] [rɪ'spekt] [tə'wɔ:dz] ['ʌðə(r)z][ænd; ənd][ðə; ði] ['gɪvɪŋ] [ɒv; əv] ['revərəns] [weə(r)] ['revərəns] [ɪz][dju:]
When **respect** **towards** **others** **and** **the** **giving** **of** **reverence** **where** **reverence** **is** **due**
什么时候 尊重 向 其他的 和 这 给予 的 尊敬 在哪里 尊敬 是 到期的
[ɑ:(r); ə(r)] [ə'bændənd] ,
are **abandoned** **,**
是 弃 ,

当人们不再尊重他人，不再给予应有的尊重时，

['vɜ:tʃu:][ɪz] [ə'bændənd] .
Virtue **is** **abandoned** **.**
美德 是 弃 .

美德被抛弃了。

[wen] ['mɒdəsti] , ['grævəti] , [ænd; ənd]['dɪgnəti][ɑ:(r); ə(r)] [ɪ'lɪmɪneɪtɪd] [frɒm; frəm] [spi:tʃ] [ænd; ənd]
When **modesty** **,** **gravity** **,** **and** **dignity** **are** **eliminated** **from** **speech** **and**
什么时候 谦逊 , 重力 , 和 尊严 是 已淘汰 从 演讲 和
[bɪ'heɪvjə(r)] , [tru:θ] [ɪz] [lɒst] ,
behavior **,** **Truth** **is** **lost** **,**
行为 , 真相 是 丢失的 ,

当谦逊、庄重和尊严从言行举止中消失时，真理也就随之失落了。

[jeɪ] , ['i:v(ə)n][ɪts] ['entrəns] [geɪt] [ɪz]['hɪd(ə)n] [ə'weɪ] [ænd; ənd] [fə'gɒtn] .
yea **,** **even** **its** **entrance** **gate** **is** **hidden** **away** **and** **forgotten** **.**
是的 , 甚至 它是 入口 门 是 隐 离开 和 被遗忘的 .

是的，就连它的入口大门都被隐藏起来，无人问津。

[ɪ'revərəns] [ɪz] [dɪ'greɪdɪŋ] ['i:v(ə)n][ɪn][ðə; ði] [jʌŋ] , [bʌt; bət] [wen] [ˌaɪ 'ti:] [ə'kʌmp(ə)niz] [greɪ] [heəz] ,
Irreverence **is** **degrading** **even** **in** **the** **young** **,** **but** **when** **it** **accompanies** **grey** **hairs** **,**
不敬 是 降级 甚至 在 这 年轻的 , 但 什么时候 它 伴随 灰色的 头发 ,

即使在年轻人身上，不敬的行为也是一种贬低人格的行为，但当它伴随着白发出现时，就更加令人不齿了。

[ænd; ənd] [ə'pɪəz] [ɪn][ðə; ði] [dɪ'mi:nə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['pri:tʃə(r)] , — [ðɪs] [ɪz] [ɪn'di:d] [ə; eɪ] ['pɪtiəs]
and **appears** **in** **the** **demeanor** **of** **the** **preacher** **,** **—** **this** **is** **indeed** **a** **piteous**
和 出现 在 这 风度 的 这 牧师 , — 这 是 的确 一个 可怜的
['spektək(ə)l] ;
spectacle **;**
奇观 ;

从传道者的举止中可以看出——这真是一幅可悲的景象；

[ænd; ənd] [wen] [ðɪs] [kæn; kən][bi:; bi]['ɪmɪteɪtɪd][ænd; ənd] ['fɒləʊd] ['ɑ:ftə(r)] , [ðen] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði]
and **when** **this** **can** **be** **imitated** **and** **followed** **after** **,** **then** **are** **the**
和 什么时候 这 能 是 模仿 和 随后 后 , 然后 是 这
[blaɪnd] ['li:dɪŋ] [ðə; ði][blaɪnd] ,
blind **leading** **the** **blind** **,**
瞎的 领导 这 瞎的 ,

当这种行为可以被模仿和效仿时，那就好比是盲人领着盲人一样。

[ðen] [hæv; həv] ['eldəz] [ænd; ənd] ['priːtʃə(r)] [ænd; ənd]['piːp(ə)l] [lɒst] [ðeə(r)] [weɪ] .

then	have	elders	and	preacher	and	people	lost	their	way	.
然后	有	长者	和	牧师	和	人们	丢失的	他们的	方式	.

然后，长老、牧师和人们都迷失了方向。

[ðə; ði] ['vɜːtʃuəs] [mæn] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv] [greɪv] [ænd; ənd] ['revərənt] [spiːtʃ] ;

The	virtuous	man	will	be	of	grave	and	reverent	speech	;
这	有德行的	男人	将要	是	的	严重	和	虔诚的	演讲	;

品德高尚的人言语庄重而虔诚；

[hiː; hi] [wɪl] [θɪŋk] [ænd; ənd] [spiːk] [ɒv; əv][ðə; ði]['æbsənt][æz; əz][hiː; hi] [θɪŋks] [ænd; ənd] [spiːks] [ɒv; əv]

he	will	think	and	speak	of	the	absent	as	he	thinks	and	speaks	of
他	将要	思考	和	说话	的	这	缺席的	作为	他	思考	和	说话	的

[ðə; ði] [ded] — ['tendəli] [ænd; ənd] [s'ækɹɪdli] ;

the	dead	—	tenderly	and	sacredly	;
这	死的	—	温柔地	和	神圣地	;

他会像思念和谈论逝者一样思念和谈论那些不在场的人——温柔而神圣；

[hiː; hi] [wɪl] [pʊt] [ə'weɪ] ['θɔːtləsnəs] ,

he	will	put	away	thoughtlessness	,
他	将要	放	离开	考虑不周	,

他将摒弃轻率，

[ænd; ənd] [wɒtʃ] [ðæt] [hiː; hi] [dʌz] [nɒt]['sækrɪfaɪs][hɪz; ɪz]['dɪgnəti][tuː; tə]['grætɪfaɪ][ə; eɪ] ['pɑːsɪŋ] ['ɪmpʌls]

and	watch	that	he	does	not	sacrifice	his	dignity	to	gratify	a	passing	impulse
和	手表	那	他	做	不是	牺牲	他的	尊严	到	满足	一个	通过	冲动

[tuː; tə] ['laɪtnəs] [ænd; ənd] [frɪ'vɒləti] .

to	lightness	and	frivolity	.
到	亮度	和	轻浮	.

要警惕他不要为了满足一时的轻浮和轻佻的冲动而牺牲自己的尊严。

[hɪz; ɪz] [mɜːθ] [wɪl] [biː; bi][pjʊə(r)][ænd; ənd] ['ɪnəs(ə)nt] , [ænd; ənd][hɪz; ɪz] [vɔɪs] [wɪl] [bɪ'kʌm] [səb'djuːd]

His	mirth	will	be	pure	and	innocent	,	and	his	voice	will	become	subdued
他的	欢笑	将要	是	纯的	和	清白的	,	和	他的	嗓音	将要	变得	低沉的

[ænd; ənd]['mjuːzɪk(ə)l] ,

and	musical	,
和	音乐	,

他的笑容将纯真无邪，他的声音将变得柔和悦耳。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] [səʊl] [biː; bi] [fɪld] [wɪð] [greɪs] [ænd; ənd] ['swiːtnəs] [æz; əz][hiː; hi] [sək'siːdz] [ɪn]

and	his	soul	be	filled	with	grace	and	sweetness	as	he	succeeds	in
和	他的	灵魂	是	已填	和	优雅	和	甜味	作为	他	成功	在

[kən'dʌktɪŋ] [hɪm'self] [æz; əz] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ][mæn][ɒv; əv] [truːθ] .

conducting	himself	as	becomes	a	man	of	Truth	.
进行	他自己	作为	变成	一个	男人	的	真相	.

愿他因行事为人正直而充满恩典与甘甜。

[ðə; ði][lɑːst] [step] [ɪn][ðə; ði]['sekənd] ['les(ə)n][ɪz][ðə; ði] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ɒv; əv] ['kæpʃəsnəs] , [ɔː(r)] [fɔːlt] -

The	last	step	in	the	second	lesson	is	the	overcoming	of	captiousness	,	or	fault	-
这	最后的	步	在	这	第二	课	是	这	克服	的	吹毛求疵	,	或者	过错	-

['faɪndɪŋ] [spiːtʃ] .

finding	speech	.
寻找	演讲	.

第二课的最后一步是克服吹毛求疵或挑剔的言辞。

[ðɪs] [vaɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] [tʌŋ] [kən'sɪsts] [ɪn] ['mægnɪfaɪɪŋ] [ænd; ənd] ['hɑːrpɪŋ] [ɒn] [smɔːl] [ɔː(r)] [ə'pærənt]

This	vice	of	the	tongue	consists	in	magnifying	and	harping	on	small	or	apparent
这	副	的	这	舌头	由	在	放大	和	喋喋不休	在	小的	或者	明显

[fɔːlts] ,

faults	,
故障	,

这种口舌上的恶习在于放大和反复强调细微或明显的缺点。

[ɪn] ['fuːlɪʃ] ['kwɪblɪŋ] [ænd; ənd][heə(r)] - ['splɪtɪŋ] , [ænd; ənd][ɪn] [pə'sjuːɪŋ] [veɪn]['ɑːgjʊm(ə)nts] [beɪst]

in	foolish	quibbling	and	hair	-	splitting	,	and	in	pursuing	vain	arguments	based
在	愚蠢	吹毛求疵	和	头发	-	分裂	,	和	在	追求	徒劳	论点	基于

[ə'pɒn] ['graʊndləs] [ˌsʌpə'zɪʃən] , [bɪ'liːfs] , [ænd; ənd] [ə'pɪnjənz] .

upon	groundless	suppositions	,	beliefs	,	and	opinions	.
之上	无根据的	假设	,	信仰	,	和	意见	.

在愚蠢的吹毛求疵和咬文嚼字中，以及在毫无根据的假设、信念和意见基础上进行的徒劳争论中。

[laɪf] [ɪz] [ʃɔːt] [ænd; ənd]['riːəl] ,

Life	is	short	and	real	,
生活	是	短的	和	真实的	,

人生苦短，实属真实。

[ænd; ənd][sɪn][ænd; ənd] ['sɒrəʊ] [ænd; ənd][peɪn][ɑː(r); ə(r)][nɒt] ['remədid] [baɪ] ['kɑːpɪŋ] [ænd; ənd]

and	sin	and	sorrow	and	pain	are	not	remedied	by	carping	and
和	罪	和	悲哀	和	疼痛	是	不是	已补救	经过	鲤鱼	和

[kən'tenʃ(ə)n] .

contention	.
争论	.

抱怨和争吵并不能消除罪恶、悲伤和痛苦。

[ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz]['evə(r)][ɒn][ðə; ði] [wɒtʃ] [tuː; tə] [kætʃ] [æt; ət][ðə; ði] [wɜːdz] [ɒv; əv]['ʌðə(r)z][ɪn]['ɔːdə(r)]

The	man	who	is	ever	on	the	watch	to	catch	at	the	words	of	others	in	order
这	男人	WHO	是	曾经	在	这	手表	到	抓住	在	这	字	的	其他的	在	命令

[tuː; tə][ˌkɒntrə'dɪkt][ænd; ənd] [ˌkɒntrə'vɜːt] [ðem; ðəm] ,

to	contradict	and	controvert	them	,
到	顶撞	和	争议者	他们	,

这个人总是时刻警惕，伺机抓住别人的话语不放，然后加以反驳和否定。

[hæz; həz] [jet] [tuː; tə] [riːtʃ] [ðə; ði]['haɪə(r)] [weɪ] [ɒv; əv]['həʊlɪnəs] , [ðə; ði]['truːə(r)][laɪf][ɒv; əv][self] -

has	yet	to	reach	the	higher	way	of	holiness	,	the	truer	life	of	self	-
有	然而	到	抵达	这	更高	方式	的	圣洁	,	这	更真实	生活	的	自己	-

[sə'rendə(r)] .

surrender	.
投降	.

尚未达到更高的圣洁境界，即真正的自我奉献的生活。

[ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz]['evə(r)][ɒn][ðə; ði] [wɒtʃ] [tuː; tə] [tʃek] [hɪz; ɪz] [əʊn] [wɜːdz] [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] ['sɒfn]

The	man	who	is	ever	on	the	watch	to	check	his	own	words	in	order	to	soften
这	男人	WHO	是	曾经	在	这	手表	到	查看	他的	自己的	字	在	命令	到	软化

[ænd; ənd]['pjʊərɪfaɪ][ðem; ðəm] [wɪl] [faɪnd][ðə; ði]['haɪə(r)] [weɪ] [ænd; ənd][ðə; ði]['truːə(r)][laɪf] ;

and	purify	them	will	find	the	higher	way	and	the	truer	life	;
和	净化	他们	将要	寻找	这	更高	方式	和	这	更真实	生活	;

时刻警醒，检查自己的言辞，使其更加柔和、纯净的人，将会找到更高的境界和更真实的生活；

[hiː; hi] [wɪl] [kən'sɜːv] [hɪz; ɪz] ['enədʒiz] , [meɪn'teɪn] [hɪz; ɪz][kəm'pəʊʒə(r)][ɒv; əv][maɪnd] ,

he	will	conserve	his	energies	,	maintain	his	composure	of	mind	,
他	将要	养护	他的	能量	,	维持	他的	镇定	的	头脑	,

他会保存体力，保持冷静的心态。

[ænd; ənd] [prɪ'zɜːv] [wɪ'ðɪn] [hɪm'self][ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv] [truːθ] .

and	preserve	within	himself	the	spirit	of	Truth	.
和	保存	之内	他自己	这	精神	的	真相	.

并将真理的精神保留在自己心中。

[wen] [ðə; ði] [tʌŋ] [ɪz] [wel] [kən'trəʊld] [ænd; ənd] ['waɪzli] [səb'djuːd] ;

When	the	tongue	is	well	controlled	and	wisely	subdued	;
什么时候	这	舌头	是	出色地	受控	和	明智地	低沉的	;

当舌头得到很好的控制和明智的约束时；

[wen] ['selfɪʃ] ['ɪmpʌls] [ænd; ənd] [ʌn'wɜːðɪ] [θɔːts] [nəʊ][lɒŋgə(r)] [rʌʃ] [tuː; tə][ðə; ðɪ] [tʌŋ]
when selfish impulses and unworthy thoughts no longer rush to the tongue
什么时候 自私 冲动 和 不配 想法 不 更长 匆忙 到 这 舌头
[dɪ'mɑːndɪŋ] ['ʌtərəns] ;
demanding utterance ;
要求 发声 ;

当自私的冲动和卑劣的念头不再涌上心头，要求说出口时；

[wen] [ðə; ðɪ] [spiːtʃ] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] ['hɑːmləs] , [pjʊə(r)] , ['dʒent(ə)l] , ['greɪʃəs] , [ænd; ənd]
when the speech has become harmless , pure , gentle , gracious , and
什么时候 这 演讲 有 变得 无害 , 纯的 , 温和的 , 亲切 , 和
['pɜːpəsf(ə)l] ,
purposeful ,
有目的的 ,

当言语变得无害、纯洁、温和、优雅且有意义时，

[ænd; ənd][nəʊ] [wɜːd] [ɪz] ['ʌtə] [bʌt; bət][ɪn] [sɪn'serəti] [ænd; ənd] [truːθ] ,
and no word is uttered but in sincerity and truth ,
和 不 单词 是 说出 但 在 诚意 和 真相 ,

没有一句不真诚的话，

— [ðen] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ðɪ][faɪv] [steps] [ɪn] ['vɜːtʃuəs] [spiːtʃ] [ə'kʌmplɪʃt] ,
— then are the five steps in virtuous speech accomplished ,
— 然后 是 这 五 步骤 在 有德行的 演讲 完成 ,

——那么，五项美言步骤就完成了吗?

[ðen] [ɪz][ðə; ðɪ]['sekənd] [greɪt] ['les(ə)n][ɪn] [truːθ] ['lɜːnɪd] [ænd; ənd] ['mɑːstəd] .
then is the second great lesson in Truth learned and mastered .
然后 是 这 第二 伟大的 课 在 真相 学习 和 精通 .

这就是我们所学到和掌握的真理的第二个重要教训。

[ænd; ənd] [naʊ] [sʌm; səm] [wɪl] [ɑːsk] ,
And now some will ask ,
和 现在 一些 将要 问 ,

现在有些人会问，

" [bʌt; bət] [waɪ] [ɔːl] [ðɪs] ['dɪsəplɪn] [ɒv; əv][ðə; ðɪ]['bɒdi] [ænd; ənd] [rɪ'streɪnt] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [tʌŋ] ?
" But why all this discipline of the body and restraint of the tongue ?
" 但 为什么全部 这 纪律 的 这 身体 和 克制 的 这 舌头 ?

"但是，为什么要如此约束身体和限制言语呢？"

['ʃʊəli; 'ʃɔːli][ðə; ðɪ] ['haɪə(r)] [laɪf] [kæn; kən][biː; bi]['riːəlaɪzd][ænd; ənd] [nəʊn] [wɪ'ðaʊt] [sʌtʃ] ['strenjuəs]
Surely the Higher Life can be realized and known without such strenuous
一定 这 更高 生活 能 是 已实现 和 已知 没有 这样的 费力的
['leɪbə(r)] ,
labor ,
劳动 ,

当然，无需如此艰辛的努力，也能领悟和认识更高的人生境界。

[sʌtʃ] [ɪn'ses(ə)nt] ['efət] [ænd; ənd] ['wɒtʃflnəs] ?
such incessant effort and watchfulness ?
这样的 不停歇 努力 和 警惕 ?

如此不懈的努力和警惕?

" [nəʊ] , [ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt] .
" No , it cannot .
" 不 , 它 不能 .

不，不可能。

[ɪn][ðə; ðɪ]['spɪrɪtʃuəl][æz; əz][ðə; ðɪ][mə'tɪəriəl] , ['nʌθɪŋ] [ɪz] [dʌn] [wɪ'ðaʊt] ['leɪbə(r)] ,
In the spiritual as the material , nothing is done without labor ,
在 这 精神 作为 这 材料 , 没有什么 是 完毕 没有 劳动 ,

无论在精神领域还是物质领域，没有不劳而获的事情是不存在的。

[ænd; ənd][ðə; ði]['haɪə(r)] ['kænɒt] [bi:; bi] [nəʊn] [ʌn'tɪl][ðə; ði]['ləʊə(r)][ɪz] [fʊl'fɪld] .

and	the	higher	cannot	be	known	until	the	lower	is	fulfilled	.
和	这	更高	不能	是	已知	直到	这	降低	是	已完成	.

只有当较低的目标实现后，较高的目标才能被知晓。

[kæn; kən][ə; eɪ][mæn] [meɪk] [ə; eɪ]['teɪb(ə)l][bɪ'fɔ:(r)][hi:; hi][hæz; həz] ['lɜ:nɪd] [haʊ] [tu:; tə]['hænd(ə)l][ə; eɪ] [tu:l]

Can	a	man	make	a	table	before	he	has	learned	how	to	handle	a	tool
能	一个	男人	制作	一个	桌子	前	他	有	学习	如何	到	处理	一个	工具

[ænd; ənd][draɪv][ə; eɪ][neɪl] ?

and	drive	a	nail	?
和	驾驶	一个	指甲	?

一个人在学会使用工具和钉钉子之前，能做出一张桌子吗?

[ænd; ənd][kæn; kən][ə; eɪ][mæn] ['fæʃ(ə)n] [hɪz; ɪz][maɪnd][ɪn] [ə'kɔ:d(ə)ns] [wɪð] [tru:θ] [bɪ'fɔ:(r)][hi:; hi][hæz; həz]

And	can	a	man	fashion	his	mind	in	accordance	with	Truth	before	he	has
和	能	一个	男人	时尚	他的	头脑	在	根据	和	真相	前	他	有

[ˌəʊvə'kʌm] [ðə; ði]['sleɪvəri][ɒv; əv][hɪz; ɪz]['bɒdi] ?

overcome	the	slavery	of	his	body	?
克服	这	奴隶制	的	他的	身体	?

一个人若没有克服肉体的奴役，又怎能按照真理塑造自己的思想呢?

[æz; əz][ðə; ði] ['ɪntrɪkət] ['sʌltiz] [ɒv; əv]['læŋgwɪdʒ] ['kænɒt] [bi:; bi] [ˌæpri'hend] [ænd; ənd] [wi:ld]

As	the	intricate	subtleties	of	language	cannot	be	apprehended	and	wielded
作为	这	错综复杂	微妙之处	的	语言	不能	是	被捕	和	挥舞

[bɪ'fɔ:(r)][ðə; ði] ['ælfəbet] [ænd; ənd][ðə; ði] ['sɪmplɪst] [wɜ:dz] [ɑ:(r); ə(r)] ['mɑ:stəd] ,

before	the	alphabet	and	the	simplest	words	are	mastered	,
前	这	字母	和	这	最简单的	字	是	精通	,

在掌握字母表和最简单的词汇之前，人们无法理解和运用语言的复杂精妙之处。

['naɪðə(r)][kæn; kən][ðə; ði] [di:p] ['sʌltiz] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd][bi:; bi] [ˌʌndə'stʊd] [ænd; ənd]['pjʊərɪfaɪd]

neither	can	the	deep	subtleties	of	the	mind	be	understood	and	purified
两者都不	能	这	深的	微妙之处	的	这	头脑	是	理解	和	纯化

[bɪ'fɔ:(r)][ðə; ði][ˌeɪ bi: 'si:][ɒv; əv] [raɪt] [kən'dʌkt][ɪz] ['pɜ:fɪktli] [ə'kwaɪəd] .

before	the	ABC	of	right	conduct	is	perfectly	acquired	.
前	这	ABC	的	正确的	执行	是	完美	获得	.

在完全掌握正确行为的基本要素之前，也无法理解和净化心灵的深奥微妙之处。

[æz; əz][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['leɪbə(r)] [ɪn'vɒlvd] — [dʌz] [nɒt][ðə; ði] [ju:θ] ['dʒɔɪfəli] [ænd; ənd] ['peɪʃntli]

As	for	the	labor	involved	—	does	not	the	youth	joyfully	and	patiently
作为	为了	这	劳动	涉及	—	做	不是	这	青年	欣喜地	和	耐心

[səb'mɪt] [hɪm'self][tu:; tə][ə; eɪ]['sev(ə)n] - [j'iəz] - [ə'prentɪʃɪp] [ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə]['mɑ:stə(r)][ə; eɪ][krɑ:ft] ?

submit	himself	to	a	seven	-	years	'	apprenticeship	in	order	to	master	a	craft	?
提交	他自己	到	一个	七	-	年	-	学徒制	在	命令	到	掌握	一个	工艺	?

至于劳动——年轻人难道不是欣然接受七年的学徒生涯，以掌握一门技艺吗?

[ænd; ənd] [dʌz] [hi:; hi][nɒt] [deɪ][baɪ][deɪ] ['keəfəli] [ænd; ənd] ['feɪθfəli] ['kæri] [aʊt] ['evri] ['di:teɪl][ɒv; əv]

And	does	he	not	day	by	day	carefully	and	faithfully	carry	out	every	detail	of
和	做	他	不是	天	经过	天	小心	和	忠实	携带	出去	每一个	细节	的

[hɪz; ɪz] ['mɑ:stəz] [ɪn'strʌkʃənz] ,

his	master's	instructions	,
他的	硕士学位	指示	,

他岂不是日复一日、一丝不苟、忠实地执行他主人的每一项指示吗?

['lʊkɪŋ] ['fɔ:wəd] [tu:; tə][ðə; ði][taɪm] [wen] , [pə'fektɪd] [θru:] [ə'bi:diəns] [ænd; ənd] ['præktɪs] ,

looking	forward	to	the	time	when	,	perfected	through	obedience	and	practice	,
寻找	向前	到	这	时间	什么时候	,	完善	通过	服从	和	实践	,

[hi:; hi][ʃæl; ʃəl][bi:; bi][hɪm'self][ə; eɪ]['mɑ:stə(r)] ?

he	shall	be	himself	a	master	?
他	将	是	他自己	一个	掌握	?

期待他通过服从和实践不断完善自身，最终成为一名大师的那一天?

[weə(r)] [ɪz][ðə; ði][mæn] [huː] [sɪn'sɪəli] [eɪmz][æt; ət] ['eksələns] [ɪn]['mjuːzɪk] , ['peɪntɪŋ] ,

Where	is	the	man	who	sincerely	aims	at	excellence	in	music	,	painting	,
在哪里	是	这	男人	WHO	真挚地	目标	在	卓越	在	音乐	,	绘画	,

['lɪtrətʃə(r); 'lɪtərətʃə] , [ɪn]['eni] [treɪd] , ['bɪznəs] ,

literature	,	in	any	trade	,	business	,
文学	,	在	任何	贸易	,	商业	,

哪里能找到真正以追求卓越为目标，在音乐、绘画、文学、任何行业、商业领域都力求出类拔萃的人呢?

[ɔː(r)] [prə'feʃn] [huː] [ɪz][nɒt] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [gɪv] [hɪz; ɪz] [həʊl] [laɪf][tuː; tə][ðə; ði][ə'kwaɪəm(ə)nt][ɒv; əv]

or	profession	who	is	not	willing	to	give	his	whole	life	to	the	acquirement	of
或者	职业	WHO	是	不是	愿意的	到	给	他的	所有的	生活	到	这	取得	的

[hɪz; ɪz][pə'tɪkjələ(r)] [pə'fekʃ(ə)n] ?

his	particular	perfection	?
他的	特别的	完美	?

或者说，哪个职业的人不愿意将毕生精力投入到追求自身特定领域的完美发展中呢?

[ʃæl; ʃəl]['leɪbə(r)] , [ðen] , [biː; bi] [kən'sɪdəd] [weə(r)][ðə; ði]['veri] [haɪɪst] ['eksələns] [ɪz] [kən'sɜːnd] —

Shall	labor	,	then	,	be	considered	where	the	very	highest	excellence	is	concerned	—
将	劳动	,	然后	,	是	经过考虑的	在哪里	这	非常	最高	卓越	是	担心的	—

[ðə; ði] ['eksələns] [ɒv; əv] [truːθ] ?

the	excellence	of	Truth	?
这	卓越	的	真相	?

那么，在论及最高卓越——真理的卓越时，是否应该考虑劳动呢?

[hiː; hi] [huː] [sez] , " [ðə; ði][pɑːθ] [wɪtʃ] [juː; jʊ][pɔɪnt] [aʊt][ɪz] [tuː] ['dɪfɪkəlt] ;

He	who	says	,	"	The	Path	which	you	point	out	is	too	difficult	;
他	WHO	说道	,	"	这	小路	哪个	你	观点	出去	是	也	难的	;

他说："你指出的这条路太难了;

[ai][mʌst; məst][hæv; həv] [truːθ] [wɪ'ðaʊt] ['leɪbə(r)] , [sæl'veɪʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] ['efət] ,

I	must	have	Truth	without	labor	,	salvation	without	effort	,
我	必须	有	真相	没有	劳动	,	救恩	没有	努力	,

我必须不劳而获，得而无所得。

" [ðæt] [mæn] [wɪl] [nɒt][faɪnd][hɪz; ɪz] [wei] [aʊt][ɒv; əv][ðə; ði] [kən'fjuːʒn] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋz] [ɒv; əv][self]

"	that	man	will	not	find	his	way	out	of	the	confusions	and	sufferings	of	self
"	那	男人	将要	不是	寻找	他的	方式	出去	的	这	困惑	和	苦难	的	自己

- [hʊd] ;

-	hood	;
-	兜帽	;

"那个人将无法摆脱自我意识带来的困惑和痛苦;

[hiː; hi] [wɪl] [nɒt][faɪnd][ðə; ði][kɑːm][ænd; ənd] [wel] - ['fɔːtɪfaɪd] [maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði] ['waɪzli] ['ɔːdəd]

he	will	not	find	the	calm	and	well	-	fortified	mind	and	the	wisely	ordered
他	将要	不是	寻找	这	冷静的	和	出色地	-	强化	头脑	和	这	明智地	订购

[laɪf] .

life	.
生活	.

他将找不到平静而坚定的心灵和明智有序的生活。

[hɪz; ɪz] [lʌv] [ɪz][fɔː(r); fə(r)] [iːz] [ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪmənt] , [ænd; ənd][nɒt][fɔː(r); fə(r)] [truːθ] .

His	love	is	for	ease	and	enjoyment	,	and	not	for	Truth	.
他的	爱	是	为了	舒适	和	享受	,	和	不是	为了	真相	.

他爱的是安逸享乐，而不是真理。

[hiː; hi] [huː] , [diːp] [ɪn][hɪz; ɪz] [hɑːt] , [ə'dɔː] [truːθ] , [ænd; ənd][ə'spaiə][tuː; tə] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː] ,

He	who	,	deep	in	his	heart	,	adores	Truth	,	and	aspires	to	know	it	,
他	WHO	,	深的	在	他的	心	,	喜爱	真相	,	和	渴望	到	知道	它	,

内心深处热爱真理并渴望认识真理的人，

[wɪl] [kən'sɪdə(r)][nəʊ]['leɪbə(r)] [tuː] [greɪt] [tuː; tə][biː; bi] [ˌʌndə'teɪkən] ,

will	consider	no	labor	too	great	to	be	undertaken	,
将要	考虑	不	劳动	也	伟大的	到	是	已	,

任何工作都不会认为是不能承担的。

[bʌt; bət] [wɪl] [ə'dɒpt][ˌaɪ 'tiː] ['dʒɔɪfəli] [ænd; ənd] [pə'sjuː] [ˌaɪ 'tiː] ['peɪʃntli] ,

but	will	adopt	it	joyfully	and	pursue	it	patiently	,
但	将要	采纳	它	欣喜地	和	追求	它	耐心	,

但会欣然接受并耐心追求，

[ænd; ənd][baɪ] [ˌpɜːsə'vɪərəns] [ɪn] ['præktɪs] [hiː; hi] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [truːθ] .

and	by	perseverance	in	practice	he	will	come	to	the	knowledge	of	Truth	.
和	经过	毅力	在	实践	他	将要	来	到	这	知识	的	真相	.

通过坚持不懈的实践，他终将获得真理的知识。

[ðə; ði] [nə'sesəti] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [prɪ'lɪmɪnəri] ['dɪsəplɪn] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] [ænd; ənd] [tʌŋ] [wɪl] [biː; bi]

The	necessity	for	this	preliminary	discipline	of	the	body	and	tongue	will	be
这	必要性	为了	这	初步的	纪律	的	这	身体	和	舌头	将要	是

[ðə; ði][mɔː(r)] ['klɪəli] [pə'siːvd] [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['fʊli] [ˌʌndə'stʊd] [ðæt] [ɔːl] [ðiːz] [rɒŋ] ['aʊtwəd]

the	more	clearly	perceived	when	it	is	fully	understood	that	all	these	wrong	outward
这	更多的	清楚地	感知	什么时候	它	是	完全	理解	那	全部	这些	错误的	向外

[kən'dɪʃ(ə)nz] [ɑː(r); ə(r)] ['mɪəli] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [hɑːt] .

conditions	are	merely	the	expressions	of	wrong	conditions	of	heart	.
状况	是	仅仅	这	表达式	的	错误的	状况	的	心	.

当人们充分认识到所有这些错误的外部状况都只是错误内心状况的表现时，就会更清楚地认识到这种对身体和舌头进行初步约束的必要性。

[æn; ən] ['ɪndələnt] ['bɒdi] [miːnz] [æn; ən] ['ɪndələnt] [maɪnd] ; [æn; ən] [ɪl] - ['regjuleɪtɪd; 'regjəleɪtɪd] [tʌŋ]

An	indolent	body	means	an	indolent	mind	;	an	ill	-	regulated	tongue
一个	懒惰的	身体	方法	一个	懒惰的	头脑	;	一个	患病的	-	受监管	舌头

[rɪ'viːlz] [æn; ən] [ɪl] - ['regjuleɪtɪd; 'regjəleɪtɪd][maɪnd] ,

reveals	an	ill	-	regulated	mind	,
揭示	一个	患病的	-	受监管	头脑	,

懒惰的身体意味着懒惰的心灵；口无遮拦反映了心灵的混乱。

[ænd; ənd][ðə; ði]['prəʊses][ɒv; əv] ['remədɪŋ] [ðə; ði] ['mænɪfestɪd] [kən'dɪʃn] [ɪz] ['riːəli] [ə; eɪ] ['meθəd] [ɒv; əv]

and	the	process	of	remedying	the	manifested	condition	is	really	a	method	of
和	这	过程	的	补救措施	这	表现出来	状况	是	真的	一个	方法	的

['rektɪfaɪɪŋ; 'rektəfaɪɪŋ][ðə; ði] ['ɪnwəd] [steɪt] .

rectifying	the	inward	state	.
纠正	这	向内	状态	.

而治疗表面症状的过程，实际上是纠正内在状态的方法。

[mɔːr'əʊvə(r)] ,

Moreover	,
而且	,

而且，

[ðə; ði] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ɒv; əv] [ðiːz] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɪz]['əʊnli][ə; eɪ] [smɔːl] [pɑːt][ɒv; əv] [wɒt] [ɪz] ['riːəli] [ɪn'vɒlvd]

the	overcoming	of	these	conditions	is	only	a	small	part	of	what	is	really	involved
这	克服	的	这些	状况	是	仅有的	一个	小的	部分	的	什么	是	真的	涉及

[ɪn][ðə; ði]['prəʊses] .

in	the	process	.
在	这	过程	.

克服这些条件只是整个过程中真正涉及的一小部分。

[ðə; ði] ['siːsɪŋ] [frɒm; frəm]['iːv(ə)l] [liːdz] [tuː; tə] , [ænd; ənd][ɪz] [ɪn'seprəbli] [kə'nektɪd] [wɪð] , [ðə; ði]

The	ceasing	from	evil	leads	to	,	and	is	inseparably	connected	with	,	the
这	停止	从	邪恶的	线索	到	,	和	是	密不可分	连接	和	,	这

['præktɪs] [ɒv; əv] [gʊd] .

practice	of	good	.
实践	的	好的	.

停止作恶会导致行善，并且与行善密不可分。

[waɪl] [ə; eɪ][mæn][ɪz] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] ['ɪndələns] [ænd; ənd][self] - [ɪn'dʌldʒəns] ,

While	a	man	is	overcoming	indolence	and	self	-	indulgence	,
尽管	一个	男人	是	克服	懒惰	和	自己	-	放纵	,

当一个人克服懒惰和自我放纵的时候，

[hiː; hi][ɪz] ['riːəli] ['kʌltɪveɪtɪŋ] [ænd; ənd] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði]['vɜːtjuːz][ɒv; əv] ['æbstɪnəns] , ['tempərəns] ,

he	is	really	cultivating	and	developing	the	virtues	of	abstinence	,	temperance	,
他	是	真的	耕作	和	发展	这	美德	的	节制	,	节制	,

[ˌpʌŋktʃu'æləti] , [ænd; ənd][self] - [dɪ'naɪəl] ,

punctuality	,	and	self	-	denial	,
准时	,	和	自己	-	拒绝	,

他确实在培养和发展节制、节制、守时和克己的美德。

[ænd; ənd][ɪz][ə'kwaɪərɪŋ] [ðæt] [streŋθ] , ['enədʒi] ,

and	is	acquiring	that	strength	,	energy	,
和	是	收购	那	力量	,	活力	,

并正在获得那种力量和能量

[ænd; ənd][ˌrezə'luːʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [ə'kʌmplɪʃmənt] [ɒv; əv]

and	resolution	which	are	indispensable	to	the	successful	accomplishment	of
和	解决	哪个	是	必不可少	到	这	成功的	成就	的

[ðə; ði]['haɪə(r)][tɑːsks] .

the	higher	tasks	.
这	更高	任务	.

以及对成功完成更高层次任务不可或缺的决心。

[waɪl] [hiː; hi][ɪz] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ðə; ði][v'aɪsɪz][ɒv; əv] [spiːtʃ] , [hiː; hi][ɪz] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði]['vɜːtjuːz][ɒv; əv]

While	he	is	overcoming	the	vices	of	speech	,	he	is	developing	the	virtues	of
尽管	他	是	克服	这	恶习	的	演讲	,	他	是	发展	这	美德	的

['truːθflnəs] ,

truthfulness	,
真实性	,

在克服言语恶习的同时，他也在培养诚实的品德。

[sɪn'serəti] , ['revərəns] , ['kaɪndlinəs] , [ænd; ənd][self] - [kən'trəʊl] , [ænd; ənd][ɪz] ['geɪnɪŋ] [ðæt] ['ment(ə)l]

sincerity	,	reverence	,	kindliness	,	and	self	-	control	,	and	is	gaining	that	mental
诚意	,	尊敬	,	善良	,	和	自己	-	控制	,	和	是	获得	那	精神的

['stedinəs] [ænd; ənd] ['fɪkstnəs] [ɒv; əv] ['pɜːpəs] ,

steadiness	and	fixedness	of	purpose	,
稳定性	和	固定性	的	目的	,

真诚、敬畏、仁慈和自制，并逐渐获得精神上的稳定和目标上的坚定。

[wɪ'ðaʊt] [wɪtʃ] [ðə; ði] [ri'məutə] ['sʌltɪz] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] ['kænɒt] [biː; bi]['regjuleɪtɪd; 'regjəleɪtɪd] ,

without	which	the	remoter	subtleties	of	the	mind	cannot	be	regulated	,
没有	哪个	这	遥控器	微妙之处	的	这	头脑	不能	是	受监管	,

没有它，就无法调节心灵深处的微妙感受。

[ænd; ənd][ðə; ði]['haɪə(r)][steɪdʒɪz][ɒv; əv][kən'dʌkt] [ænd; ənd] [ɪn'laɪt(ə)nmənt] ['kænɒt] [biː; bi] [riːtʃt] .

and	the	higher	stages	of	conduct	and	enlightenment	cannot	be	reached	.
和	这	更高	阶段	的	执行	和	启示	不能	是	达到	.

更高层次的行为和觉悟是无法达到的。

['ɔ:lsəʊ] , [æz; əz][hi:; hi][hæz; həz][tu:; tə][du:; də] [raɪt] , [hɪz; ɪz] ['nɒlɪdʒ] ['di:pən] , [ænd; ənd][hɪz; ɪz]

Also	,	as	he	has	to	do	right	,	his	knowledge	deepens	,	and	his
还	,	作为	他	有	到	做	正确的	,	他的	知识	加深	,	和	他的

['ɪnsaɪt] [ɪz] [ɪn'tensɪfaɪd] ,

insight	is	intensified	,
洞察力	是	加强	,

此外，由于他必须做正确的事，他的知识会加深，洞察力也会增强。

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði] [tʃaɪldz] [hɑ:t] [ɪz][glæd] [wen] [hɪz; ɪz] [sku:l] [tɑ:sk][ɪz] ['mɑ:stəd] ,

and	as	the	child's	heart	is	glad	when	his	school	task	is	mastered	,
和	作为	这	孩子的	心	是	高兴的	什么时候	他的	学校	任务	是	精通	,

就像孩子完成学校作业后会感到高兴一样，

[səʊ] [wɪð] [i:tʃ] ['vɪktəri] [ə'tʃi:vd] ,

so	with	each	victory	achieved	,
所以	和	每个	胜利	已达成	,

因此，随着每一次胜利的取得，

[ðə; ði][mæn][ɒv; əv]['vɜ:tʃu:] [ɪk'spɪrɪənsɪz] [ə; eɪ] [blɪs] [wɪtʃ] [ðə; ði]['si:kə(r)]['ɑ:ftə(r)] ['pleʒə(r)] [ænd; ənd]

the	man	of	virtue	experiences	a	bliss	which	the	seeker	after	pleasure	and
这	男人	的	美德	经历	一个	极乐	哪个	这	寻求者	后	乐趣	和

[ɪk'saɪtmənt] [kæn; kən]['nevə(r)] [nəʊ] .

excitement	can	never	know	.
激动	能	绝不	知道	.

有德之人所体验到的幸福，是追求享乐和刺激之人永远无法体会的。

[ænd; ənd] [naʊ] [wi:; wi] [kʌm] [tu:; tə][ðə; ði] [θɜ:d] ['les(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['haɪə(r)] [laɪf] ,

And	now	we	come	to	the	third	lesson	in	the	Higher	Life	,
和	现在	我们	来	到	这	第三	课	在	这	更高	生活	,

现在我们来学习更高层次生活的第三课。

[wɪtʃ] [kən'sɪsts] [ɪn] ['præktɪsɪŋ] [ænd; ənd] ['mæstər] , [ɪn] [wʌnz] ['deɪli] [laɪf] ,

which	consists	in	practising	and	mastering	,	in	one's	daily	life	,
哪个	由	在	练习	和	掌握	,	在	一个人的	日常的	生活	,

这包括在日常生活中不断练习和掌握。

[θri:] [greɪt] [ˌfʌndə'ment(ə)l]['vɜ:tju:z] — ([wʌn]) [ʌn'selfɪʃ] [pə'fɔ:məns] [ɒv; əv]['dju:ti] ; ([ˌtu:'tu:])

three	great	fundamental	Virtues	—	(	1	)	Unselfish	Performance	of	Duty	;	(	2	)
三	伟大的	基本的	美德	—	(	1	)	无私	表现	的	责任	;	(	2	)

[ʌn'swɜ:vɪŋ] ['rektɪtju:d] ; [ænd; ənd] ([θri:]) [ʌn'lɪmɪtɪd] [fə'gɪvnəs] .

Unswerving	Rectitude	;	and	(	3	)	Unlimited	Forgiveness	.
坚定不移	正直	;	和	(	3	)	无限	饶恕	.

三大基本美德——（1）无私地履行职责；（2）坚定不移的正直；（3）无限的宽恕。

['hævɪŋ] [prɪ'peəd] [ðə; ði][maɪnd][baɪ] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ðə; ði][mɔ:(r)] ['sɜ:fɪs] [ænd; ənd] [keɪ'ɒtɪk] [kən'dɪʃ(ə)nz]

Having	prepared	the	mind	by	overcoming	the	more	surface	and	chaotic	conditions
拥有	准备	这	头脑	经过	克服	这	更多的	表面	和	混乱	状况

['menʃ(ə)nd] [ɪn][ðə; ði] [tu:] [fɜ:st] ['lesnz] ,

mentioned	in	the	two	first	lessons	,
提及	在	这	二	第一的	课程	,

在克服了前两课中提到的较为肤浅和混乱的状况之后，做好了心理准备，

[ðə; ði]['straɪvə(r)]['ɑ:ftə(r)]['vɜ:tʃu:][ænd; ənd] [tru:θ] [ɪz] [naʊ] ['redi] [tu:; tə]['entə(r)][ə'pɒn]['greɪtə(r)][ænd; ənd]

the	striver	after	Virtue	and	Truth	is	now	ready	to	enter	upon	greater	and
这	奋斗者	后	美德	和	真相	是	现在	准备好	到	进入	之上	更大的	和

[mɔ:(r)] ['dɪfɪkəlt] [tɑ:sks] ,

more	difficult	tasks	,
更多的	难的	任务	,

追求美德与真理的人现在已经准备好迎接更大、更艰巨的任务了。

[ænd; ənd][tu:; tə][kən'trəʊl][ænd; ənd]['pjʊərɪfaɪ][ðə; ði] [di:pə(r)] ['moʊtɪvz] [ɒv; əv][ðə; ði] [hɑ:t] .

and	to	control	and	purify	the	deeper	motives	of	the	heart	.
和	到	控制	和	净化	这	更深	动机	的	这	心	.

并控制和净化内心深处的动机。

[wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [raɪt] [pə'fɔ:məns] [ɒv; əv]['dju:ti] , [ðə; ði]['haɪə(r)] ['vɜ:tju:z] ['kænɒt] [bi:; bi] [nəʊn] ,

Without	the	right	performance	of	duty	,	the	higher	virtues	cannot	be	known	,
没有	这	正确的	表现	的	责任	,	这	更高	美德	不能	是	已知	,

[ænd; ənd] [tru:θ] ['kænɒt] [bi:; bi] [ˌæpri'hend] .

and	Truth	cannot	be	apprehended	.
和	真相	不能	是	被捕	.

如果不能正确履行职责，就无法了解更高的美德，也无法领悟真理。

['dju:ti][ɪz]['dʒen(ə)rəli] [rɪ'gɑ:dɪd] [æz; əz][æn; ən] ['ɜ:ksəm] ['leɪbə(r)] , [ə; eɪ] [kəm'pʌlsəri] ['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ]

Duty	is	generally	regarded	as	an	irksome	labor	,	a	compulsory	something	which
责任	是	一般来说	认为	作为	一个	烦人的	劳动	,	一个	强制性的	某物	哪个

[mʌst; məst][bi:; bi] [tɔil] [θru:] ,

must	be	toiled	through	,
必须	是	辛勤劳作	通过	,

人们通常认为履行职责是一种令人厌烦的劳动，一种必须苦苦熬过去的强制性事情。

[ɔ:(r)][bi:; bi][ɪn][sʌm; səm] [wei] [ˌsɜ:kəm'ventid] .

or	be	in	some	way	circumvented	.
或者	是	在	一些	方式	规避	.

或者以某种方式被规避。

[ðɪs] [wei] [ɒv; əv] [rɪ'gɑ:dɪŋ] ['dju:ti] ['prəʊsi:dz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['selfɪʃ] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][maɪnd] ,

This	way	of	regarding	Duty	proceeds	from	a	selfish	condition	of	mind	,
这	方式	的	关于	责任	收益	从	一个	自私	状况	的	头脑	,

这种看待责任的方式源于一种自私的心态。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [rɒŋ] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv][laɪf] .

and	a	wrong	understanding	of	life	.
和	一个	错误的	理解	的	生活	.

以及对生活的错误理解。

[ɔ:l]['dju:ti][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [rɪ'gɑ:dɪd] [æz; əz]['seɪkrɪd] ,

All	duty	should	be	regarded	as	sacred	,
全部	责任	应该	是	认为	作为	神圣	,

所有职责都应被视为神圣的。

[ænd; ənd][ɪts]['feɪθf(ə)l][ænd; ənd] [ʌn'selfɪʃ] [pə'fɔ:məns] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['li:dɪŋ] [ru:lz] [ɒv; əv]

and	its	faithful	and	unselfish	performance	one	of	the	leading	rules	of
和	它是	忠实	和	无私	表现	一	的	这	领导	规则	的

[kən'dʌkt] .

conduct	.
执行	.

而其忠诚无私的履行是主要的行为准则之一。

[ɔ:l]['pɜ:sən(ə)l][ænd; ənd] ['selfɪʃ] [kənˌsɪdə'reɪʃnz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][ɪk'stræktɪd][ænd; ənd][kɑ:st][ə'weɪ]

All	personal	and	selfish	considerations	should	be	extracted	and	cast	away
全部	个人的	和	自私	考虑因素	应该	是	提取	和	投掷	离开

[frɒm; frəm][ðə; ði]['du:ɪŋ] [ɒv; əv] [wʌnz] ['dju:ti] ,

from	the	doing	of	one's	duty	,
从	这	正在做	的	一个人的	责任	,

在履行职责时，应当摒弃一切个人私利和自私的想法。

[ænd; ənd] [wen] [ðɪs] [ɪz] [dʌn] , ['dju:ti] [si:sɪz] [tu:; tə][bi:; bi] ['ɜ:ksəm] , [ænd; ənd] [bɪ'kʌmz] ['dʒɔɪfl] .

and	when	this	is	done	,	Duty	ceases	to	be	irksome	,	and	becomes	joyful	.
和	什么时候	这	是	完毕	,	责任	停止	到	是	烦人的	,	和	变成	快乐	.

当这一切发生时，责任不再令人厌烦，而变成了一种快乐。

['dju:ti][ɪz]['əʊnli] ['ɜ:ksəm] [tu:; tə][hɪm] [hu:] [kreiv] [sʌm; səm] ['selfɪʃ] [ɪn'dʒɔɪmənt][ɔ:(r)] ['benɪfɪt] [fɔ:(r); fə(r)]

Duty	**is**	**only**	**irksome**	**to**	**him**	**who**	**craves**	**some**	**selfish**	**enjoyment**	**or**	**benefit**	**for**
责任	是	仅有的	烦人的	到	他	WHO	渴望	一些	自私	享受	或者	益处	为了

[hɪm'self] .

himself	**.**
他自己	.

只有那些渴望为自己谋取私利或利益的人才会觉得责任令人厌烦。

[let] [ðə; ði][mæn] [hu:] [ɪz] ['tʃeɪfɪŋ] ['ʌndə(r)][ðə; ði] [ˊə:ksəmnis] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]['dju:ti] [lʊk] [tu:; tə][hɪm'self] ,

Let	**the**	**man**	**who**	**is**	**chafing**	**under**	**the**	**irksomeness**	**of**	**his**	**duty**	**look**	**to**	**himself**	**,**
让	这	男人	WHO	是	摩擦	在下面	这	烦人	的	他的	责任	看	到	他自己	,

让那些因职责繁重而感到烦躁不安的人反省一下自己吧。

[ænd; ənd][hi:; hi] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [hɪz; ɪz] ['wɪərisəmnəs] ['prəʊsi:dz] , [nɒt][frɒm; frəm][ðə; ði]['dju:ti][ɪt'self] ,

and	**he**	**will**	**find**	**that**	**his**	**wearisomeness**	**proceeds**	**,**	**not**	**from**	**the**	**duty**	**itself**	**,**
和	他	将要	寻找	那	他的	令人厌倦	收益	,	不是	从	这	责任	本身	,

他会发现，他的厌倦感并非源于职责本身。

[bʌt; bət][frɒm; frəm][hɪz; ɪz] ['selfɪʃ] [dɪ'zaɪə(r)][tu:; tə] [ɪ'skeɪp] [ˌaɪ 'ti:] .

but	**from**	**his**	**selfish**	**desire**	**to**	**escape**	**it**	**.**
但	从	他的	自私	欲望	到	逃脱	它	.

但他的逃避欲望却是出于自私的目的。

[hi:; hi] [hu:] [ni'glekt] ['dju:ti] , [bi:; bi][ˌaɪ 'ti:] [greɪt] [ɔ:(r)] [smɔ:l] , [ɔ:(r)][ɒv; əv][ə; eɪ]['pʌblɪk][ɔ:(r)] ['praɪvət]

He	**who**	**neglects**	**duty**	**,**	**be**	**it**	**great**	**or**	**small**	**,**	**or**	**of**	**a**	**public**	**or**	**private**
他	WHO	疏忽	责任	,	是	它	伟大的	或者	小的	,	或者	的	一个	民众	或者	私人的

['neɪtʃə(r)] ,

nature	**,**
自然	,

玩忽职守者，无论职责大小，无论公事私事，

[ni'glekt] ['vɜ:tʃu:] ; [hi:; hi] [hu:] [ɪn][hɪz; ɪz] [hɑ:t] ['reb(ə)lz; rɪ'belz] [ə'genst] ['dju:ti] , ['reb(ə)lz; rɪ'belz] [ə'genst]

neglects	**Virtue**	**;**	**he**	**who**	**in**	**his**	**heart**	**rebels**	**against**	**Duty**	**,**	**rebels**	**against**
疏忽	美德	;	他	WHO	在	他的	心	叛军	反对	责任	,	叛军	反对

['vɜ:tʃu:] .

Virtue	**.**
美德	.

忽视美德的人，内心反抗责任的人，就是反抗美德的人。

[wen] ['dju:ti][hæz; həz] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ɒv; əv] [lʌv] , [ænd; ənd] [wen] ['evri] [pə'tɪkjələ(r)]['dju:ti][ɪz]

When	**Duty**	**has**	**become**	**a**	**thing**	**of**	**love**	**,**	**and**	**when**	**every**	**particular**	**duty**	**is**
什么时候	责任	有	变得	一个	事物	的	爱	,	和	什么时候	每一个	特别的	责任	是

[dʌn] ['ækjərətli] ,

done	**accurately**	**,**
完毕	准确	,

当责任成为一种热爱，并且每一项具体责任都得到准确履行时，

['feɪθfəli] , [ænd; ənd] [dɪs'pæʃənətli] , [ðeə(r)][ɪz] [mʌtʃ] ['sʌt(ə)l] ['selfɪʃnəs] [rɪ'mu:vd] [frɒm; frəm]

faithfully	**,**	**and**	**dispassionately**	**,**	**there**	**is**	**much**	**subtle**	**selfishness**	**removed**	**from**
忠实	,	和	冷静地	,	那里	是	很多	微妙的	自私	已移除	从

[ðə; ði] [hɑ:t] ,

the	**heart**	**,**
这	心	,

忠实而冷静地，将许多微妙的自私从内心深处剔除出去。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [greɪt] [step][ɪz]['teɪkən] [tə'wɔ:dz] [ðə; ði] ['haɪts] [ɒv; əv] [tru:θ] .

and	**a**	**great**	**step**	**is**	**taken**	**towards**	**the**	**heights**	**of**	**Truth**	**.**
和	一个	伟大的	步	是	已采取	向	这	高度	的	真相	.

向真理的巅峰迈出了一大步。

[ðə; ði] ['vɜːtʃuəs] [mæn]['kɒns(ə)nˌtreɪts; 'kɒns(ə)nˌtreɪts][hɪz; ɪz][maɪnd][ɒn][ðə; ði] ['pɜːfɪkt] ['duːɪŋ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]

The	virtuous	man	concentrates	his	mind	on	the	perfect	doing	of	his
这	有德行的	男人	浓缩物	他的	头脑	在	这	完美的	正在做	的	他的

[əʊn] ['djuːti] ,

own	duty	,
自己的	责任	,

品德高尚的人专注于完美地履行自己的职责。

[ænd; ənd] [dʌz] [nɒt] [ˌɪntə'fɪə(r)] [wɪð] [ðə; ði]['djuːti][ɒv; əv][ə'nʌðə(r)] .

and	does	not	interfere	with	the	duty	of	another	.
和	做	不是	干扰	和	这	责任	的	其他	.

且不妨碍他人履行职责。

[ðə; ði]['sekənd] [step] [ɪn][ðə; ði] [θɜːd] ['les(ə)n][ɪz][ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv] [ʌn'swɜːvɪŋ] ['rektɪtjuːd] .

The	second	step	in	the	third	lesson	is	the	practice	of	Unswerving	Rectitude	.
这	第二	步	在	这	第三	课	是	这	实践	的	坚定不移	正直	.

第三课的第二步是实践坚定不移的正直。

[ðɪs] ['vɜːtʃuː] [mʌst; məst][biː; bi] ['fɜːmli] [ɪ'stæblɪʃt] [ɪn][ðə; ði][maɪnd] ,

This	Virtue	must	be	firmly	established	in	the	mind	,
这	美德	必须	是	牢牢	已确立的	在	这	头脑	,

这种美德必须在心中牢固确立。

[ænd; ənd][səʊ]['entə(r)]['ɪntuː] ['evri] ['diːteɪl][ɒv; əv][mænz][laɪf] .

and	so	enter	into	every	detail	of	man's	life	.
和	所以	进入	进入	每一个	细节	的	男人的	生活	.

就这样，它渗透到人类生活的方方面面。

[ɔːl] [dɪs'ɒnɪsti] , [dɪ'sepʃn] , ['trɪkəri] , [ænd; ənd] [ˌmɪsˌreprɪzen'teɪʃ(ə)n] [mʌst; məst][biː; bi][fɔː(r); fə(r)]

All	dishonesty	,	deception	,	trickery	,	and	misrepresentation	must	be	for
全部	不诚实	,	欺骗	,	诡计	,	和	虚假陈述	必须	是	为了

['evə(r)] [pʊt] [ə'weɪ] ,

ever	put	away	,
曾经	放	离开	,

一切不诚实、欺骗、诡计和歪曲事实的行为都必须永远摒弃。

[ænd; ənd][ðə; ði] [hɑːt] [biː; bi] [pɜːdʒd][ɒv; əv] ['evri] ['vestɪdʒ] [ɒv; əv] [ˌɪnsɪn'serəti] [ænd; ənd] ['sʌbtəfjuːdʒ] .

and	the	heart	be	purged	of	every	vestige	of	insincerity	and	subterfuge	.
和	这	心	是	已清除	的	每一个	痕迹	的	虚伪	和	托词	.

让内心彻底清除一切虚伪和欺骗的痕迹。

[ðə; ði] [liːst] ['swɜːrvɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] [pɑːθ][ɒv; əv] ['rektɪtjuːd] [ɪz][ə; eɪ] [ˌdiːvi'eɪʃn] [frɒm; frəm]['vɜːtʃuː] .

The	least	swerving	from	the	path	of	rectitude	is	a	deviation	from	Virtue	.
这	至少	急转弯	从	这	小路	的	正直	是	一个	偏差	从	美德	.

哪怕是最轻微地偏离正道，也是背离美德。

[ðeə(r)] [mʌst; məst][biː; bi][nəʊ] [ɪk'strævəgəns] [ænd; ənd][ɪgˌzædʒə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [spiːtʃ] , [bʌt; bət][ðə; ði]

There	must	be	no	extravagance	and	exaggeration	of	speech	,	but	the
那里	必须	是	不	奢侈	和	夸张	的	演讲	,	但	这

['sɪmp(ə)l] [truːθ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['steɪtɪd] .

simple	truth	should	be	stated	.
简单的	真相	应该	是	声明	.

言辞中不可夸张或矫揉造作，而应陈述事实真相。

[ɪn'geɪdʒɪŋ] [ɪn] [dɪ'sepʃn] , [nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [ə'pærəntli] [ˌɪnsɪg'nɪfɪkənt] , [fɔː(r); fə(r)][veɪn] - ['glɔːri] , [ɔː(r)]

Engaging	in	deception	,	no	matter	how	apparently	insignificant	,	for	vain	-	glory	,	or
引人入胜	在	欺骗	,	不	事情	如何	显然	微不足道	,	为了	徒劳	-	荣耀	,	或者

[wɪð] [ðə; ði][həʊp] [ɒv; əv]['pɜːsən(ə)l] [əd'vɑːntɪdʒ] ,

with	the	hope	of	personal	advantage	,
和	这	希望	的	个人的	优势	,

为了虚荣或谋取私利而进行欺骗，无论这种欺骗看起来多么微不足道。

[ɪz][ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] [dɪ'luːʒn] [wɪtʃ] [wʌn][ʃʊd; ʃəd] [meɪk] ['efəts] [tuː; tə][dɪ'spel] .

is	a	state	of	delusion	which	one	should	make	efforts	to	dispel	.
是	一个	状态	的	错觉	哪个	一	应该	制作	努力	到	打消	.

这是一种妄想状态，人们应该努力消除这种状态。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][di'mɑːnd, -'mænd][ɒv; əv][ðə; ði][mæn][ɒv; əv]['vɜːtʃuː] [ðæt] [hiː; hi][ʃæl; ʃəl][nɒt]['əʊnli] ['præktɪs] [ðə; ði]

It	is	demanded	of	the	man	of	Virtue	that	he	shall	not	only	practice	the
它	是	要求	的	这	男人	的	美德	那	他	将	不是	仅有的	实践	这

[məʊst]['rɪdʒɪd] ['ɒnəsti] [ɪn] [θɔːt] ,

most	rigid	honesty	in	thought	,
最多	死板的	诚实	在	想法	,

对有德之人的要求不仅是在思想上做到最严格的诚实，

[wɜːd] , [ænd; ənd] [diːd] , [bʌt; bət] [ðæt] [hiː; hi][ʃæl; ʃəl][biː; bi][ɪg'zækt][ɪn][hɪz; ɪz] ['steɪtmənts] ,

word	,	and	deed	,	but	that	he	shall	be	exact	in	his	statements	,
单词	,	和	契据	,	但	那	他	将	是	精确的	在	他的	声明	,

言行一致，但他的陈述必须准确无误。

[ə'mɪtɪŋ] [ænd; ənd] ['ædɪŋ] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['æktʃuəl] [truːθ] .

omitting	and	adding	nothing	to	the	actual	truth	.
省略	和	添加	没有什么	到	这	实际的	真相	.

没有省略也没有增添任何事实真相。

[ɪn] [ðʌs] ['ʃeɪpɪŋ] [hɪz; ɪz][maɪnd][tuː; tə][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ɒv; əv] ['rektɪtjuːd] ,

In	thus	shaping	his	mind	to	the	principle	of	Rectitude	,
在	因此	成型	他的	头脑	到	这	原则	的	正直	,

通过这种方式，使他的思想符合正直的原则。

[hiː; hi] [wɪl] ['grædʒuəli] [kʌm] [tuː; tə] [diːl] [wɪð] ['piːp(ə)l][ænd; ənd] [θɪŋz] [ɪn][ə; eɪ][dʒʌst][ænd; ənd]

he	will	gradually	come	to	deal	with	people	and	things	in	a	just	and
他	将要	逐步地	来	到	交易	和	人们	和	事物	在	一个	只是	和

[ɪm'pɑːʃ(ə)l]['spɪrɪt] ,

impartial	spirit	,
公正	精神	,

他会逐渐养成公正无私的态度对待人和事。

[kən'sɪdərɪŋ] ['ekwəti][bɪ'fɔː(r)][hɪm'self] , [ænd; ənd] ['vjuːɪŋ] [ɔːl] [θɪŋz] [wɪð] ['friːdəm] [frɒm; frəm]

considering	equity	before	himself	,	and	viewing	all	things	with	freedom	from
考虑	公平	前	他自己	,	和	观看	全部	事物	和	自由	从

['pɜːsən(ə)l]['baɪəs] , ['pæʃ(ə)n] , [ænd; ənd]['predʒədɪs] .

personal	bias	,	passion	,	and	prejudice	.
个人的	偏见	,	热情	,	和	偏见	.

将公平放在首位，并以不受个人偏见、激情和成见影响的心态看待一切事物。

[wen] [ðə; ði]['vɜːtʃuː][ɒv; əv] ['rektɪtjuːd] [ɪz] ['fʊli] ['præktɪst] , [ə'kwaɪəd] , [ænd; ənd] [ˌkɔmpri'hend] ,

When	the	Virtue	of	Rectitude	is	fully	practised	,	acquired	,	and	comprehended	,
什么时候	这	美德	的	正直	是	完全	已实践	,	获得	,	和	理解	,

当正直的德行被充分实践、获得和理解之后，

[səʊ] [ðæt] [ɔːl][temp'teɪʃ(ə)n][tuː; tə] [ʌn'truːθfəlnɛs] [ænd; ənd] [ˌɪnsɪn'serəti] [hæz; həz] [siːst] ,

so	that	all	temptation	to	untruthfulness	and	insincerity	has	ceased	,
所以	那	全部	诱惑	到	不诚实	和	虚伪	有	停止	,

这样，一切说谎和虚伪的诱惑都消失了。

[ðen] [ɪz][ðə; ði] [hɑːt] [meɪd] ['pjʊrər][ænd; ənd]['nəublə] , [ðen] [ɪz]['kærəktə(r)] ['streŋθ(ə)nd] , [ænd; ənd]

then	is	the	heart	made	purer	and	nobler	,	then	is	character	strengthened	,	and
然后	是	这	心	制成	更纯净	和	更高贵	,	然后	是	特点	加强	,	和

['nɒlɪdʒ] [ɪn'lɑːdʒd] ,

knowledge	enlarged	,
知识	放大	,

如此，心灵便会变得更加纯洁高尚；如此，品格便会更加坚强；如此，知识便会更加渊博。

[ænd; ənd][laɪf] [teɪks] [ɒn][ə; eɪ][nju:] ['mi:nɪŋ] [ænd; ənd][ə; eɪ][nju:]['paʊə(r)] .

and	life	takes	on	a	new	meaning	and	a	new	power	.
和	生活	需要	在	一个	新的	意义	和	一个	新的	力量	.

生命从此有了新的意义和新的力量。

[ðʌs] [ɪz][ðə; ði]['sekənd] [step] [ə'kʌmplɪʃt] .

Thus	is	the	second	step	accomplished	.
因此	是	这	第二	步	完成	.

至此，第二步完成。

[ðə; ði] [θɜ:d] [step][ɪz][ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv] [ʌn'lɪmɪtɪd] [fə'gɪvnəs] .

The	third	step	is	the	practice	of	Unlimited	Forgiveness	.
这	第三	步	是	这	实践	的	无限	饶恕	.

第三步是练习无限宽恕。

[ðɪs] [kən'sɪsts][ɪn] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ðə; ði] [sens] [ɒv; əv]['ɪndʒəri] [wɪtʃ] [sprɪŋz] [frɒm; frəm]['vænəti] ,

This	consists	in	overcoming	the	sense	of	injury	which	springs	from	vanity	,
这	由	在	克服	这	感觉	的	受伤	哪个	弹簧	从	虚荣	,

['selfɪʃnəs] ,

selfishness	,
自私	,

这包括克服因虚荣心、自私心而产生的受伤感。

[ænd; ənd] [praɪd] ; [ænd; ənd][ɪn] ['eksəsaɪzɪŋ] [dɪs'ɪntrəstɪd] ['tʃærəti] [ænd; ənd] [lɑ:dʒ] - ['hɑ:rtɪdnəs]

and	pride	;	and	in	exercising	disinterested	charity	and	large	-	heartedness
和	自豪	;	和	在	锻炼	无私的	慈善机构	和	大的	-	真心

[tə'wɔ:dz] [ɔ:l] .

towards	all	.
向	全部	.

以及自豪感；并且对所有人展现无私的慈善和宽容。

[spaɪt] , [rɪˌtælɪ'eɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [rɪ'vendʒ] [ɑ:(r); ə(r)][səʊ] ['ʌtəli] [ɪg'nəʊb(ə)l] , [ænd; ənd][səʊ] [smɔ:l]

Spite	,	retaliation	,	and	revenge	are	so	utterly	ignoble	,	and	so	small
尽管如此	,	报复	,	和	复仇	是	所以	完全地	卑鄙的	,	和	所以	小的

[ænd; ənd] ['fu:lɪʃ] ,

and	foolish	,
和	愚蠢	,

怨恨、报复和复仇是如此卑鄙无耻，如此渺小愚蠢。

[æz; əz][tu:; tə][bi:; bi][ˌɔ:ltə'geðə(r)] [ʌn'wɜ:ðɪ] [ɒv; əv] ['bi:ɪŋ] ['nəʊtɪst] [ɔ:(r)] ['hɑ:bə] .

as	to	be	altogether	unworthy	of	being	noticed	or	harbored	.
作为	到	是	共	不配	的	存在	注意到	或者	藏匿	.

完全不值得注意或庇护。

[nəʊ][wʌn] [hu:] ['fɔstəz] [sʌtʃ] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɪn][hɪz; ɪz] [hɑ:t] [kæn; kən][lɪft][hɪm'self] [ə'bʌv] ['fɒli] [ænd; ənd]

No	one	who	fosters	such	conditions	in	his	heart	can	lift	himself	above	folly	and
不	一	WHO	寄养	这样的	状况	在	他的	心	能	举起	他自己	多于	蠢事	和

['sʌfərɪŋ] ,

suffering	,
痛苦	,

任何人如果心中滋生这种情绪，就无法摆脱愚昧和痛苦。

[ænd; ənd] [gaɪd] [hɪz; ɪz][laɪf] [ə'raɪt] .

and	guide	his	life	aright	.
和	指导	他的	生活	好的	.

并引导他走上正确的道路。

['əʊnli][baɪ] ['kɑ:stɪŋ] [ðem; ðəm] [ə'weɪ] , [ænd; ənd] ['si:sɪŋ] [tu:; tə][bi:; bi] [mu:vd] [baɪ][ðem; ðəm] ,

Only	by	casting	them	away	,	and	ceasing	to	be	moved	by	them	,
仅有的	经过	铸件	他们	离开	,	和	停止	到	是	已搬	经过	他们	,

只有抛弃它们，不再受它们影响，

[kæn; kən][ə; eɪ][mænz] [aɪz] [biː; bi]['əʊpənd][tuː; tə][ðə; ði] [truː] [wei] [ɪn][laɪf] ;

can	a	man's	eyes	be	opened	to	the	true	way	in	life	;
能	一个	男人的	眼睛	是	打开	到	这	真的	方式	在	生活	;

一个人的眼睛能否被打开，看到人生的真谛?

['əʊnli][baɪ] [dɪ'veləpɪŋ] [ə; eɪ] [fə'gɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['tʃærətəbl] ['spɪrɪt][kæn; kən][hiː; hi][həʊp][tuː; tə]

only	by	developing	a	forgiving	and	charitable	spirit	can	he	hope	to
仅有的	经过	发展	一个	宽恕	和	慈善	精神	能	他	希望	到

[ə'prəʊtʃ] [ænd; ənd] [pə'siːv] [ðə; ði] [streŋθ] [ænd; ənd] ['bjuːti] [ɒv; əv][ə; eɪ] [wel] - ['ɔːdəd] [laɪf] .

approach	and	perceive	the	strength	and	beauty	of	a	well	-	ordered	life	.
方法	和	感知	这	力量	和	美丽	的	一个	出色地	-	订购	生活	.

只有培养宽容和慈善的精神，他才能有机会接近和感知井然有序的生活的力量和美好。

[ɪn][ðə; ði] [hɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['strɒŋli] ['vɜːtʃuəs] [mæn][nəʊ] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv]['pɜːsən(ə)l]['ɪndʒəri][kæn; kən]

In	the	heart	of	the	strongly	virtuous	man	no	feeling	of	personal	injury	can
在	这	心	的	这	强烈	有德行的	男人	不	感觉	的	个人的	受伤	能

[ə'raɪz] ;

arise	;
出现	;

在品德高尚的人心中，不会产生任何个人伤害感;

[hiː; hi][hæz; həz][pʊt] [ə'weɪ] [ɔːl][rɪˌtæli'eɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][hæz; həz][nəʊ] ['enəmɪz] ;

he	has	put	away	all	retaliation	,	and	has	no	enemies	;
他	有	放	离开	全部	报复	,	和	有	不	敌人	;

他已摒弃一切报复心理，没有敌人;

[ænd; ənd] [ɪf] [men] [ʃʊd; ʃəd] ['kɒnstɪtjuːt] [ðəm'selvz] [hɪz; ɪz] ['enəmɪz] , [hiː; hi] [wɪl] [rɪ'gɑːd] [ðem; ðəm]

and	if	men	should	constitute	themselves	his	enemies	,	he	will	regard	them
和	如果	男人	应该	构成	他们自己	他的	敌人	,	他	将要	看待	他们

['kaɪndli] ,

kindly	,
亲切地	,

即使有人与他为敌，他也会善待他们。

[ˌʌndə'stændɪŋ] [ðeə(r)] ['ɪgnərəns] , [ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [fʊl] [ə'laʊəns] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] .

understanding	their	ignorance	,	and	making	full	allowance	for	it	.
理解	他们的	无知	,	和	制作	满的	津贴	为了	它	.

理解他们的无知，并给予充分的体谅。

[wen] [ðɪs] [steɪt] [ɒv; əv] [hɑːt] [ɪz] [ə'raɪvd] [æt; ət] ,

When	this	state	of	heart	is	arrived	at	,
什么时候	这	状态	的	心	是	到达的	在	,

当达到这种心境时，

[ðen] [ɪz][ðə; ði] [θɜːd] [step] [ɪn][ðə; ði] ['dɪsəplɪn] [ɒv; əv] [wʌnz] [self] - [siːkɪŋ] [ˌinkli'neiʃən] [ə'kʌmplɪʃt]

then	is	the	third	step	in	the	discipline	of	one's	self	-	seeking	inclinations	accomplished
然后	是	这	第三	步	在	这	纪律	的	一个人的	自己	-	寻求	倾向	完成

;

;
;

至此，克制自身私欲的第三步就完成了;

[ðen] [ɪz][ðə; ði] [θɜːd] [greɪt] ['les(ə)n][ɪn]['vɜːtʃuː][ænd; ənd] ['nɒlɪdʒ] ['lɜːnɪd] [ænd; ənd] ['mɑːstəd] .

then	is	the	third	great	lesson	in	Virtue	and	Knowledge	learned	and	mastered	.
然后	是	这	第三	伟大的	课	在	美德	和	知识	学习	和	精通	.

这就是学习和掌握的美德与知识的第三个重要教训。

['hævɪŋ]	[ðʌs]	[leɪd]	[daʊn]	[ðə; ði]	[fɜːst]	[ten]	[steps]	[ænd; ənd]	[θriː]	['lesnz]	[ɪn]	[raɪt]	-	['duːɪŋ]	[ænd; ənd]
Having	**thus**	**laid**	**down**	**the**	**first**	**ten**	**steps**	**and**	**three**	**lessons**	**in**	**right**	**-**	**doing**	**and**
拥有	因此	铺设	向下	这	第一的	十	步骤	和	三	课程	在	正确的	-	正在做	和

[raɪt]	-	['nəʊɪŋ]	,
right	**-**	**knowing**	**,**
正确的	-	会心	,

至此，他已阐明了行正道和知正道的最初十个步骤和三个要点。

[ai]	[liːv]	[ðəʊz]	[ɒv; əv]	[maɪ]	['ridər]	[huː]	[ɑː(r); ə(r)]	[prɪ'peəd]	[fɔː(r); fə(r)]	[ðem; ðəm]	[tuː; tə]	[lɜːn]
I	**leave**	**those**	**of**	**my**	**readers**	**who**	**are**	**prepared**	**for**	**them**	**to**	**learn**
我	离开	那些	的	我的	读者	WHO	是	准备	为了	他们	到	学习

[ænd; ənd]	['mɑːstə(r)]	[ðem; ðəm]	[ɪn]	[ðeə(r)]	['evrideɪ]	[laɪf]	.
and	**master**	**them**	**in**	**their**	**everyday**	**life**	**.**
和	掌握	他们	在	他们的	每天	生活	.

我把这些知识留给那些准备好学习和掌握它们，并在日常生活中运用的读者们。

[ðeə(r)]	[ɪz]	,	[ɒv; əv]	[kɔːs]	,	[ə; eɪ]	[stɪl]	['haɪə(r)]	['dɪsəplɪn]	[ɒv; əv]	[ðə; ði]	['bɒdi]	,
There	**is**	**,**	**of**	**course**	**,**	**a**	**still**	**higher**	**discipline**	**of**	**the**	**body**	**,**
那里	是	,	的	课程	,	一个	仍然	更高	纪律	的	这	身体	,

当然，还有更高层次的身体训练。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

发自内心(Out from the heart)

[ə; eɪ][mɔː(r)][fɑː(r)] - ['riːtʃɪŋ] ['dɪsəplɪn] [ɒv; əv][ðə; ði] [tʌŋ] ,

a	more	far	-	reaching	discipline	of	the	tongue	,
一个	更多的	远的	-	到达	纪律	的	这	舌头	,

更深远的舌技训练，

[ænd; ənd]['greɪtə(r)][ænd; ənd][mɔː(r)][ɔːl] - [ɪm'breɪsɪŋ] ['vɜːtjuːz][tuː; tə][ə'kwaɪə(r)][ænd; ənd] [ˌʌndə'stænd]

and	greater	and	more	all	-	embracing	virtues	to	acquire	and	understand
和	更大的	和	更多的	全部	-	拥抱	美德	到	获得	和	理解

[bɪ'fɔː(r)][ðə; ði] [haɪɪst] [steɪt] [ɒv; əv] [blɪs] [ænd; ənd] ['nɒlɪdʒ] [kæn; kən][biː; bi] [ˌæpri'hend] ,

before	the	highest	state	of	bliss	and	knowledge	can	be	apprehended	,
前	这	最高	状态	的	极乐	和	知识	能	是	被捕	,

在达到最高的幸福和智慧境界之前，还需要获得和理解更伟大、更包容的美德。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt][maɪ] ['pɜːpəs] [tuː; tə] [diːl] [wɪð] [ðem; ðəm][hɪə(r)] .

but	it	is	not	my	purpose	to	deal	with	them	here	.
但	它	是	不是	我的	目的	到	交易	和	他们	这里	.

但我在这里的目的并非要处理这些问题。

[aɪ][hæv; həv] [ɪk'spaʊnd] ['əʊnli][ðə; ði][fɜːst][ænd; ənd] ['iːzɪɪst] ['lesnz] [ɒn][ðə; ði]['haɪə(r)] [pɑːθ] ,

I	have	expounded	only	the	first	and	easiest	lessons	on	the	Higher	Path	,
我	有	阐述	仅有的	这	第一的	和	最容易	课程	在	这	更高	小路	,

我只阐述了更高境界中最简单、最基础的课程。

[ænd; ənd][baɪ][ðə; ði][taɪm] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] ['θʌrəli] ['mɑːstəd] , [ðə; ði]['riːdə(r)] [wɪl] [hæv; həv]

and	by	the	time	these	are	thoroughly	mastered	,	the	reader	will	have
和	经过	这	时间	这些	是	彻底	精通	,	这	读者	将要	有

[bɪ'kʌm] [səʊ]['pjʊərɪfaɪd] ,

become	so	purified	,
变得	所以	纯化	,

当这些技巧被彻底掌握时，读者的心灵就会变得如此纯净。

['streŋθ(ə)nd] , [ænd; ənd] [ɪn'laɪt(ə)nd] , [ðæt] [hiː; hi] [wɪl] [nɒt][biː; bi][left][ɪn][ðə; ði][dɑːk] [æz; əz][tuː; tə]

strengthened	,	and	enlightened	,	that	he	will	not	be	left	in	the	dark	as	to
加强	,	和	开明	,	那	他	将要	不是	是	左边	在	这	黑暗的	作为	到

[hɪz; ɪz]['fjuːtʃə(r)]['prəʊgres] .

his	future	progress	.
他的	未来	进步	.

他变得更加坚定，也更加开明，因为他知道自己的未来发展方向不会一无所知。

[ðəʊz] [ɒv; əv][maɪ] ['ridər] [huː] [hæv; həv] [kəm'plitɪd] [ðiːz] [θriː] ['lesnz] [wɪl] [ɔːl'redi] [hæv; həv]

Those	of	my	readers	who	have	completed	these	three	lessons	will	already	have
那些	的	我的	读者	WHO	有	完全的	这些	三	课程	将要	已经	有

[pə'siːvd] ,

perceived	,
感知	,

那些已经完成这三课的读者应该已经意识到：

[bɪ'jɒnd] [ænd; ənd] [ə'bʌv] , [ðə; ði] [haɪ] ['æltɪtjuːdz][ɒv; əv] [truːθ] ,

beyond	and	above	,	the	high	altitudes	of	Truth	,
超过	和	多于	,	这	高的	海拔	的	真相	,

超越并高于真理的高处，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['nærəʊ] [ænd; ənd] [prɪ'sɪpɪtəs] [træk] [wɪtʃ] [liːdz] [tuː; tə][ðem; ðəm] , [ænd; ənd] [wɪl]

and	the	narrow	and	precipitous	track	which	leads	to	them	,	and	will
和	这	狭窄的	和	陡峭	追踪	哪个	线索	到	他们	,	和	将要

[tʃuːz] ['weðə(r)] [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl] [prə'siːd] .

choose	whether	they	shall	proceed	.
选择	无论	他们	将	继续	.

通往他们的是一条狭窄而陡峭的小路，它将决定他们是否能够继续前进。

[ðə; ði] [streɪt] [pɑːθ] [wɪtʃ] [ai][hæv; həv][leɪd] [daʊn] [kæn; kən][biː; bi] [pə'sjuːd] [baɪ][ɔːl] [wɪð] ['greɪtə(r)]

The	straight	Path	which	I	have	laid	down	can	be	pursued	by	all	with	greater
这	直的	小路	哪个	我	有	铺设	向下	能	是	追击	经过	全部	和	更大的

['prɒfɪt][tuː; tə] [ðəm'selvz] [ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði] [wɜːld] ,

profit	to	themselves	and	to	the	world	,
利润	到	他们自己	和	到	这	世界	,

我所指明的正道，人人皆可遵循，这将对自身和世界带来更大的益处。

[ænd; ənd]['iːv(ə)n] [ðəʊz] [huː] [duː; də][nɒt][ə'spaɪə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ɒv; əv] [truːθ] ,

and	even	those	who	do	not	aspire	to	the	attainment	of	Truth	,
和	甚至	那些	WHO	做	不是	渴望	到	这	素养	的	真相	,

甚至那些不渴望获得真理的人，

[wɪl] [dɪ'veləp] ['greɪtə(r)] [ˌɪntə'lektʃuəl] [ænd; ənd]['mɒrəl] [streŋθ] , [faɪnə]['dʒʌdʒmənt] ,

will	develop	greater	intellectual	and	moral	strength	,	finer	judgment	,
将要	发展	更大的	知识分子	和	道德	力量	,	更精细	判断	,

将培养更强的智力和道德品质，以及更敏锐的判断力。

[ænd; ənd] [diːpə(r)] [piːs] [ɒv; əv][maɪnd][baɪ] [pə'fektɪŋ] [ðəm'selvz] [ɪn] [ðɪs] [pɑːθ] .

and	deeper	peace	of	mind	by	perfecting	themselves	in	this	Path	.
和	更深	和平	的	头脑	经过	完善	他们自己	在	这	小路	.

通过修行完善自身，获得更深层次的内心平静。

[nɔː(r)] [wɪl] [ðeə(r)][mə'tɪərɪəl] [prɒ'sperəti] ['sʌfə(r)][baɪ] [ðɪs] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv] [hɑːt] ; [neɪ] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi]

Nor	will	their	material	prosperity	suffer	by	this	change	of	heart	;	nay	,	it	will	be
也不	将要	他们的	材料	繁荣	遭受	经过	这	改变	的	心	;	不	,	它	将要	是

['rendəd] ['truːə(r)] ,

rendered	truer	,
渲染	更真实	,

他们的物质财富也不会因为这种心态的转变而受到影响；不，反而会变得更加真实。

['pjʊrər] , [ænd; ənd][mɔː(r)] [ɪn'djʊərɪŋ] ,

purer	,	and	more	enduring	,
更纯净	,	和	更多的	持久	,

更纯净，更持久

[fɔː(r); fə(r)] [ɪf] [ðeə(r)][ɪz][wʌn] [huː] [ɪz]['keɪpəb(ə)l][ɒv; əv] [sək'siːdɪŋ] [ænd; ənd] ['fɪtɪd] [tuː; tə] [ə'tʃiːv] ,

for	if	there	is	one	who	is	capable	of	succeeding	and	fitted	to	achieve	,
为了	如果	那里	是	一	WHO	是	有能力的	的	成功	和	适配	到	达到	,

因为如果真有一个人既有能力又适合取得成功，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][mæn] [huː] [hæz; həz] [ə'bændənd] [ðə; ði] ['peti] [disi'peiʃən] [ænd; ənd] ['evrideɪ] [v'aɪsɪz]

it	is	the	man	who	has	abandoned	the	petty	dissipations	and	everyday	vices
它	是	这	男人	WHO	有	弃	这	小气	消散	和	每天	恶习

[ɒv; əv][hɪz; ɪz][kaɪnd] ,

of	his	kind	,
的	他的	种类	,

他摒弃了同类人那些琐碎的享乐和日常恶习。

[huː] [ɪz] [strɒŋ] [tuː; tə] [ruːl] [hɪz; ɪz] ['bɒdi] [ænd; ənd][hɪz; ɪz][maɪnd] ,

who	is	strong	to	rule	his	body	and	his	mind	,
WHO	是	强的	到	规则	他的	身体	和	他的	头脑	,

谁有能力掌控自己的身心？

[ænd; ənd] [huː] [pə'sjuːz] [wɪð] [fɪkst] [rɪ'zɒlv] [ðə; ði] [pɑːθ] [ɒv; əv] [ʌn'swɜːvɪŋ] [ɪn'tegrəti] [ænd; ənd]

and	who	pursues	with	fixed	resolve	the	path	of	unswerving	integrity	and
和	WHO	追寻	和	固定的	解决	这	小路	的	坚定不移	正直	和

['stɜːlɪŋ] ['vɜːtʃuː] .

sterling	virtue	.
英镑	美德	.

并以坚定的决心追求正直和高尚的德行。

['ment(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ænd; ənd] [ðeə(r)] [ɪ'fekts]

MENTAL	CONDITIONS	AND	THEIR	EFFECTS
精神的	状况	和	他们的	效果

精神状况及其影响

[wɪ'ðaʊt] ['gəʊɪŋ]['ɪntuː][ðə; ði]['diːteɪlz][ɒv; əv][ðə; ði]['greɪtə(r)] [steps] [ænd; ənd] ['lesnz] [ɪn][ðə; ði] [raɪt] [laɪf]

Without	going	into	the	details	of	the	greater	steps	and	lessons	in	the	right	life
没有	去	进入	这	细节	的	这	更大的	步骤	和	课程	在	这	正确的	生活

([ə; eɪ][tɑːsk][ˌaʊt'saɪd][ðə; ði][skəʊp][ɒv; əv] [ðɪs] [smɔːl] [wɜːk]) [ə; eɪ] [fjuː] [hɪnts] [ænd; ənd] ['steɪtmənts]

(	a	task	outside	the	scope	of	this	small	work	)	a	few	hints	and	statements
(	一个	任务	外部	这	范围	的	这	小的	工作	)	一个	很少	提示	和	声明

[kən'sɜːnɪŋ] [ðəʊz] ['ment(ə)l][kən'dɪʃ(ə)nz][frɒm; frəm] [wɪtʃ] [laɪf][ɪn][ɪts][təʊ'tæləti] [sprɪŋz] ,

concerning	those	mental	conditions	from	which	life	in	its	totality	springs	,
有关	那些	精神的	状况	从	哪个	生活	在	它是	总和	弹簧	,

无需赘述正确人生的更宏大步骤和教训（这超出了本书的范围），这里仅就构成人生整体的精神状态提出一些提示和陈述。

[wɪl] [pruːv] ['helpf(ə)l][tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['redi] [ænd; ənd] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] ['penətreɪt] ['fɜːðə(r)]

will	prove	helpful	to	those	who	are	ready	and	willing	to	penetrate	further
将要	证明	有帮助	到	那些	WHO	是	准备好	和	愿意的	到	穿透	更远

['ɪntuː] [ðæt] ['ɪnə(r)] [relm] [ɒv; əv] [hɑːt] [ænd; ənd][maɪnd] [weə(r)] [lʌv] [ænd; ənd] ['wɪzdəm] [ænd; ənd]

into	that	inner	realm	of	heart	and	mind	where	Love	and	Wisdom	and
进入	那	内	领域	的	心	和	头脑	在哪里	爱	和	智慧	和

[piːs] [ə'weɪt][ðə; ði] ['strenjuəs] ['kʌmə(r)] .

Peace	await	the	strenuous	comer	.
和平	等待	这	费力的	角	.

对于那些准备好并愿意进一步深入内心世界的人来说，这将很有帮助，因为爱、智慧与和平正等待着那些努力前来的人。

[ɔːl] [sɪn][ɪz] ['ɪgnərəns] .

All	sin	is	ignorance	.
全部	罪	是	无知	.

一切罪恶皆源于无知。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] ['dɑːknəs] [ænd; ənd] [ˌʌndɪ'vɛləpmənt] .

It	is	a	condition	of	darkness	and	undevelopment	.
它	是	一个	状况	的	黑暗	和	不发展	.

那是一种黑暗和不发展的状态。

[ðə; ði] [rɒŋ] - ['θɪŋkə(r)][ænd; ənd] [rɒŋ] - ['duːə(r)][ɪz][ɪn][ðə; ði] [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði] [skuːl] [ɒv; əv]

The	wrong	-	thinker	and	wrong	-	doer	is	in	the	same	position	in	the	school	of
这	错误的	-	思想家	和	错误的	-	实干家	是	在	这	相同的	位置	在	这	学校	的

[laɪf][æz; əz][ɪz][ðə; ði] ['ɪgnərənt] ['pjuːp(ə)l][ɪn][ðə; ði] [skuːl] [ɒv; əv] ['lɜːnɪŋ] .

life	as	is	the	ignorant	pupil	in	the	school	of	learning	.
生活	作为	是	这	无知	瞳孔	在	这	学校	的	学习	.

思想错误、行为错误的人在人生这所学校里，就如同无知的学生在学习这所学校里一样。

[hiː; hi][hæz; həz] [jet] [tuː; tə] [lɜːn] [haʊ] [tuː; tə] [θɪŋk] [ænd; ənd][ækt] [kə'rektli] , [ðæt] [ɪz] , [ɪn] [ə'kɔːd(ə)ns]

He	has	yet	to	learn	how	to	think	and	act	correctly	,	that	is	,	in	accordance
他	有	然而	到	学习	如何	到	思考	和	行为	正确	,	那	是	,	在	根据

[wɪð] [lɔː] .

with	Law	.
和	法律	.

他还没有学会如何正确地思考和行动，也就是按照法律的方式思考和行动。

[ðə; ði]['pjuːp(ə)l][ɪn] ['lɜːnɪŋ] [ɪz][nɒt] ['hæpi] [səʊ] [lɒŋ] [æz; əz][hiː; hi] [dʌz] [hɪz; ɪz] ['lesnz] ['rɒŋli] ,

The	pupil	in	learning	is	not	happy	so	long	as	he	does	his	lessons	wrongly	,
这	瞳孔	在	学习	是	不是	快乐的	所以	长的	作为	他	做	他的	课程	错	,

学生如果学习内容做错了，就不会感到快乐。

[ænd; ənd] [ʌn'hæpinəs] ['kænɒt] [biː; bi] [ɪ'skeɪpt] [waɪl] [sɪn] [rɪ'meɪnz] [ʌn'kɒŋkəd] .

and	unhappiness	cannot	be	escaped	while	sin	remains	unconquered	.
和	不快乐	不能	是	逃脱	尽管	罪	遗迹	未被征服的	.

只要罪恶没有被克服，不幸就无法摆脱。

[laɪf] [ɪz][ə; eɪ]['sɪəriːz][ɒv; əv] ['lesnz] .

Life	is	a	series	of	lessons	.
生活	是	一个	系列	的	课程	.

人生就是一系列的课程。

[sʌm; səm][ɑː(r); ə(r)]['dɪlɪdʒənt][ɪn] ['lɜːnɪŋ] [ðem; ðəm] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] [pjʊə(r)] , [waɪz] , [ænd; ənd]

Some	are	diligent	in	learning	them	,	and	they	become	pure	,	wise	,	and
一些	是	勤奋	在	学习	他们	,	和	他们	变得	纯的	,	明智的	,	和

[ˌɔːltə'geðə(r)] ['hæpi] .

altogether	happy	.
共	快乐的	.

有些人勤奋学习，变得纯洁、智慧，并且非常快乐。

['ʌðə(r)z] [ɑː(r); ə(r)]['neglɪdʒənt] , [ænd; ənd][duː; də][nɒt] [ə'plaɪ] [ðəm'selvz] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [rɪ'meɪn]

Others	are	negligent	,	and	do	not	apply	themselves	,	and	they	remain
其他的	是	疏忽	,	和	做	不是	申请	他们自己	,	和	他们	保持

[ɪm'pjʊə(r)] , ['fuːlɪʃ] , [ænd; ənd] [ʌn'hæpi] .

impure	,	foolish	,	and	unhappy	.
不纯	,	愚蠢	,	和	不开心	.

有些人玩忽职守，不肯努力，结果变得不纯洁、愚蠢、不快乐。

['evri] [fɔːm] [ɒv; əv] [ʌn'hæpinəs] [sprɪŋz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [rɒŋ] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][maɪnd] .

Every	form	of	unhappiness	springs	from	a	wrong	condition	of	mind	.
每一个	形式	的	不快乐	弹簧	从	一个	错误的	状况	的	头脑	.

一切不幸都源于错误的心态。

['hæpinəs] [ɪn'hɪə(r)] [ɪn] [raɪt] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv][maɪnd] .

Happiness	inheres	in	right	conditions	of	mind	.
幸福	内在	在	正确的	状况	的	头脑	.

幸福源于良好的心态。

['hæpinəs] [ɪz]['ment(ə)l] ['hɑːməni] ; [ʌn'hæpinəs] [ɪz]['ment(ə)l] [ɪn'hɑːməni] .

Happiness	is	mental	harmony	;	unhappiness	is	mental	inharmony	.
幸福	是	精神的	和谐	;	不快乐	是	精神的	不和谐	.

幸福是内心和谐；不幸福是内心失衡。

[waɪl] [ə; eɪ][mæn][laɪvz; lɪvz][ɪn] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][maɪnd] , [hiː; hi] [wɪl] [lɪv; laɪv][ə; eɪ] [rɒŋ] [laɪf] ,

While	a	man	lives	in	wrong	conditions	of	mind	,	he	will	live	a	wrong	life	,
尽管	一个	男人	生活	在	错误的	状况	的	头脑	,	他	将要	居住	一个	错误的	生活	,

一个人如果精神状态不对，他的生活方式也会不对。

[ænd; ənd] [wɪl] ['sʌfə(r)] [kən'tɪnjuəli] .

and	will	suffer	continually	.
和	将要	遭受	持续	.

并将持续遭受痛苦。

['sʌfərɪŋ] [ɪz] ['ruːtɪd] [ɪn]['erə(r)] .

Suffering	is	rooted	in	error	.
痛苦	是	根	在	错误	.

痛苦源于错误。

[blɪs] [ɪn'hɪə(r)] [ɪn] [ɪn'laɪt(ə)nmənt] .
Bliss **inheres** **in** **enlightenment** **.**
极乐 内在 在 启示 .

觉悟之中蕴含着极乐。

[ðeə(r)] [ɪz][sæl'veɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][mæn]['əʊnli][ɪn][ðə; ði] [dɪ'strʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [əʊn] ['ɪgnərəns] , ['erə(r)]
There **is** **salvation** **for** **man** **only** **in** **the** **destruction** **of** **his** **own** **ignorance** **,** **error**
那里 是 救恩 为了 男人 仅有的 在 这 破坏 的 他的 自己的 无知 , 错误
, [ænd; ənd][self] - [dɪ'luːʒn] .
, **and** **self** **-** **delusion** **.**
, 和 自己 - 错觉 .

人类只有消除自身的无知、错误和自欺欺人，才能获得救赎。

[weə(r)] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][maɪnd][ðeə(r)][ɪz] ['bɒndɪdʒ] [ænd; ənd] [ʌn'rest] ;
Where **there** **are** **wrong** **conditions** **of** **mind** **there** **is** **bondage** **and** **unrest** **;**
在哪里 那里 是 错误的 状况 的 头脑 那里 是 束缚 和 动荡 ;

错误的心理状态会导致束缚和不安；

[weə(r)] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [raɪt] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][maɪnd][ðeə(r)][ɪz] ['friːdəm] [ænd; ənd] [piːs] .
where **there** **are** **right** **conditions** **of** **mind** **there** **is** **freedom** **and** **peace** **.**
在哪里 那里 是 正确的 状况 的 头脑 那里 是 自由 和 和平 .

只要拥有正确的精神状态，就能获得自由与和平。

[hɪə(r)][ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] ['liːdɪŋ] [rɒŋ] ['ment(ə)l][kən'dɪʃ(ə)nz][ænd; ənd][ðeə(r)] [dɪ'zɑːstrəs]
Here **are** **some** **of** **the** **leading** **wrong** **mental** **conditions** **and** **their** **disastrous**
这里 是 一些 的 这 领导 错误的 精神的 状况 和 他们的 灾难性的
[ɪ'fekts] [ə'pɒn][ðə; ði][laɪf] : —
effects **upon** **the** **life** **:** **—**
效果 之上 这 生活 : —

以下是一些主要的精神疾病及其对生活的灾难性影响：

[rɒŋ] ['ment(ə)l] [ðeə(r)] [ɪ'fekts] .
WRONG **MENTAL** **THEIR** **EFFECTS** **.**
错误的 精神的 他们的 效果 .

错误的心理及其影响。

[kən'dɪʃ(ə)nz] .
CONDITIONS **.**
状况 .

状况。

['heɪtrɪd] .
Hatred **.**
仇恨 .

仇恨。

['ɪndʒəri] , ['vaɪələns] , [dɪ'zɑːstə(r)] ,
Injury **,** **violence** **,** **disaster** **,**
受伤 , 暴力 , 灾难 ,

伤害、暴力、灾难

[ænd; ənd]
and
和

和

['sʌfərɪŋ] .
suffering **.**
痛苦 .

痛苦。

[lʌst] . [kən'fjuːʒn] [ɒv; əv] ['ɪntəlekt] , [rɪ'mɔːs] ,
Lust . **Confusion** **of** **intellect** , **remorse** ,
欲望 . 困惑 的 智力 , 悔恨 ,

欲望。理智混乱，悔恨。

[ʃeɪm] , [ænd; ənd] ['retʃɪdnəs] .
shame , **and** **wretchedness** .
耻辱 , 和 悲惨 .

羞耻和悲惨。

['kʌvətəsnəs] .
Covetousness .
贪婪 .

贪婪。

[fɪə(r)] , [ʌn'rest] , [ʌn'hæpinəs] , [ænd; ənd] [lɒs] .
Fear , **unrest** , **unhappiness** , **and** **loss** .
害怕 , 动荡 , 不快乐 , 和 损失 .

恐惧、不安、不快乐和失落。

[praɪd] .
Pride .
自豪 .

自豪。

[ˌdɪsə'pɔɪntmənt] , ['ʃægrɪn] , [læk] [ɒv; əv]
Disappointment , **chagrin** , **lack** **of**
失望 , 懊恼 , 缺少 的

失望、懊恼、缺乏

[self] - ['nɒlɪdʒ] .
self - **knowledge** .
自己 - 知识 .

自我认知。

['vænəti] . [dɪ'stres] , [ænd; ənd] [ˌmɔːtɪfɪ'keɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['spɪrɪt] .
Vanity . **Distress** , **and** **mortification** **of** **spirit** .
虚荣 . 痛苦 , 和 屈辱 的 精神 .

虚荣、痛苦和精神上的折磨。

[ˌkɒndem'neɪʃ(ə)n] .
Condemnation .
谴责 .

谴责。

[ˌpɜːsɪ'kjuːʃ(ə)n] , ['heɪtrɪd] [frɒm; frəm] ['ʌðə(r)z] .
Persecution , **hatred** **from** **others** .
迫害 , 仇恨 从 其他的 .

遭受迫害，被他人憎恨。

[ɪl] - [wɪl] . ['feljər] [ænd; ənd] ['trʌb(ə)lz] .
Ill - **will** . **Failures** **and** **troubles** .
患病的 - 将要 . 失败 和 麻烦 .

恶意、失败和麻烦。

[self] - [ɪn'dʌldʒəns] .
Self - **indulgence** .
自己 - 放纵 .

自我放纵。

['mɪzəri] , [lɒs] [ɒv; əv] ['dʒʌdʒmənt] , ['grəʊsnəs] ,
Misery , **loss** **of** **judgment** , **grossness** ,
苦难 , 损失 的 判断 , 恶心 ,

痛苦、丧失判断力、粗俗、

[dɪ'ziːz] , [ænd; ənd] [nɪ'glekt] .

disease	,	**and**	**neglect**	.
疾病	,	和	忽视	.

疾病和疏忽。

['æŋgə(r)] .

Anger	.
愤怒	.

愤怒。

[lɒs] [ɒv; əv]['paʊə(r)][ænd; ənd] ['ɪnfluəns] .

Loss	**of**	**power**	**and**	**influence**	.
损失	的	力量	和	影响	.

权力和影响力的丧失。

[dɪ'zaɪə(r)] , [ɔː(r)] [griːf] , ['fɒli] , ['sɒrəʊ] , [ʌn'sɜːt(ə)nti] , [ænd; ənd]

Desire	,	**or**	**Grief**	,	**folly**	,	**sorrow**	,	**uncertainty**	,	**and**
欲望	,	或者	悲伤	,	蠢事	,	悲哀	,	不确定	,	和

欲望、悲伤、愚蠢、忧愁、不确定，以及

[self] - ['sleɪvəri] .

Self	-	**slavery**	.
自己	-	奴隶制	.

自我奴役。

['ləʊnlinəs] .

loneliness	.
孤独	.

孤独。

[ðə; ði] [ə'bʌv] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][maɪnd][ɑː(r); ə(r)] ['mɪəli] [nɪg'eɪʃənz] ;

The	**above**	**wrong**	**conditions**	**of**	**mind**	**are**	**merely**	**negations**	**;**
这	多于	错误的	状况	的	头脑	是	仅仅	否定	;

上述错误的心态仅仅是否定而已；

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [steɪts] [ɒv; əv] ['dɑːknəs] [ænd; ənd] [ˌdeprɪ'veɪʃn] [ænd; ənd][nɒt][ɒv; əv] ['pɒzətɪv] ['paʊə(r)] .

they	**are**	**states**	**of**	**darkness**	**and**	**deprivation**	**and**	**not**	**of**	**positive**	**power**	**.**
他们	是	各州	的	黑暗	和	剥夺	和	不是	的	积极的	力量	.

它们是黑暗和匮乏的状态，而不是积极力量的状态。

['iːv(ə)l][ɪz][nɒt][ə; eɪ]['paʊə(r)] ; [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ɪgnərəns] [ænd; ənd][ˌmɪs'juːz; ˌmɪs'juːs][ɒv; əv] [gʊd] .

Evil	**is**	**not**	**a**	**power**	**;**	**it**	**is**	**ignorance**	**and**	**misuse**	**of**	**good**	**.**
邪恶的	是	不是	一个	力量	;	它	是	无知	和	滥用	的	好的	.

邪恶不是一种力量；它是无知和对善良的滥用。

[ðə; ði]['heɪtə(r)][ɪz][hiː; hi] [huː] [hæz; həz] [feɪld] [tuː; tə][duː; də][ðə; ði]['les(ə)n][ɒv; əv] [lʌv] [kə'rektli] ,

The	**hater**	**is**	**he**	**who**	**has**	**failed**	**to**	**do**	**the**	**lesson**	**of**	**Love**	**correctly**	**,**
这	仇恨者	是	他	WHO	有	失败的	到	做	这	课	的	爱	正确	,

憎恨他人的人，是那些没有正确领悟爱的真谛的人。

[ænd; ənd][hiː; hi] ['sʌfə] [ɪn] ['kɒnsɪkwəns] .

and	**he**	**suffers**	**in**	**consequence**	.
和	他	遭受	在	结果	.

因此，他遭受了痛苦。

[wen] [hiː; hi] [sək'siːdz] [ɪn] ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['raɪtli] , [ðə; ði]['heɪtrɪd] [wɪl] [hæv; həv] [dɪsə'pɪəd] ,

When	**he**	**succeeds**	**in**	**doing**	**it**	**rightly**	**,**	**the**	**hatred**	**will**	**have**	**disappeared**	**,**
什么时候	他	成功	在	正在做	它	没错	,	这	仇恨	将要	有	消失	,

当他成功地正确地做到这一点时，仇恨就会消失。

[ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] [siː] [ænd; ənd] [ˌʌndə'stænd] [ðə; ði] ['dɑːknəs] [ænd; ənd] ['ɪmpətəns] [ɒv; əv]['heɪtrɪd] .

and	**he**	**will**	**see**	**and**	**understand**	**the**	**darkness**	**and**	**impotence**	**of**	**hatred**	**.**
和	他	将要	看	和	理解	这	黑暗	和	阳痿	的	仇恨	.

他将看到并理解仇恨的黑暗和无力。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][səʊ] [wɪð] [ˈevri] [rɒŋ] [kənˈdɪʃn] .

It	is	so	with	every	wrong	condition	.
它	是	所以	和	每一个	错误的	状况	.

任何错误的情况都是如此。

[ðə; ði] [ˈfɒləʊɪŋ] [ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði][mɔː(r)][ɪmˈpɔːt(ə)nt] [raɪt] [ˈment(ə)l][kənˈdɪʃ(ə)nz][ænd; ənd]

The	following	are	some	of	the	more	important	right	mental	conditions	and
这	下列的	是	一些	的	这	更多的	重要的	正确的	精神的	状况	和

[ðeə(r)][bɪˈnefɪs(ə)nt] [ɪˈfekts] [əˈpɒn][ðə; ði][laɪf] : —

their	beneficent	effects	upon	the	life	:	—
他们的	仁慈的	效果	之上	这	生活	:	—

以下是一些比较重要的良好心理状态及其对生活的有益影响：

[raɪt] [ˈment(ə)l] [ðeə(r)] [ɪˈfekts] .

RIGHT	MENTAL	THEIR	EFFECTS	.
正确的	精神的	他们的	效果	.

正确的心理状态及其影响。

[kənˈdɪʃ(ə)nz] .

CONDITIONS	.
状况	.

状况。

[lʌv] .

Love	.
爱	.

爱。

[ˈdʒent(ə)l][kənˈdɪʃ(ə)nz] , [blɪs] , [ænd; ənd] [ˈblesɪdnəs]

Gentle	conditions	,	bliss	,	and	blessedness
温和的	状况	,	极乐	,	和	幸福

温和的条件、幸福和福祉

[ˈpjʊərəti] .

Purity	.
纯度	.

纯度。

[ˌɪntəˈlektʃuəl] [ˈklɪənəs] , [dʒɔɪ] , [ɪnˈvɪnsəb(ə)l]

Intellectual	clearness	,	joy	,	invincible
知识分子	清晰度	,	喜悦	,	无敌

头脑清晰，快乐，无敌

[ˈkɒnfɪdəns] .

confidence	.
信心	.

信心。

[ˈselfləsnəs] . [ˈkʌrɪdʒ] , [ˌsætɪsˈfækʃ(ə)n] , [ˈhæpinəs] , [ænd; ənd]

Selflessness	.	Courage	,	satisfaction	,	happiness	,	and
无私	.	勇气	,	满意	,	幸福	,	和

无私。勇气、满足感、幸福感，以及

[ˈplenti] .

plenty	.
很多	.

很多。

[hjuːˈmɪləti] .

Humility	.
谦逊	.

谦逊。

['kɑːmnəs] , ['restfulnis] , ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv]
Calmness , restfulness , knowledge of
平静 , 安宁 , 知识 的

平静、安宁、知识

[truːθ] .
Truth .
真相 .

真相。

['miːknəs] .
Meekness .
谦逊 .

温顺。

['ekwɪpɔɪz] , [kən'tentmənt] ['ʌndə(r)][ɔːl]
Equipoise , contentment under all
平衡 , 满意 在下面 全部

平衡，一切下的满足

['sɜːkəmstənsɪz] .
circumstances .
情况 .

情况。

[kəm'pæʃ(ə)n] .
Compassion .
同情 .

同情。

[prə'tekʃ(ə)n] , [lʌv] [ænd; ənd] ['revərəns] [frɒm; frəm]
Protection , love and reverence from
保护 , 爱 和 尊敬 从

来自……的保护、爱和敬畏

['ʌðə(r)z] .
others .
其他的 .

其他的。

[ˌgʊd'wɪl] .
Goodwill .
善意 .

善意。

['glædnəs] [ænd; ənd] [sək'ses] .
Gladness and success .
欢乐 和 成功 .

喜悦与成功。

[self] - [kən'trəʊl] .
Self - control .
自己 - 控制 .

自我控制。

[piːs] [ɒv; əv][maɪnd] , [truː] ['dʒʌdʒmənt] ,
Peace of mind , true judgment ,
和平 的 头脑 , 真的 判断 ,

心安，判断力强

[rɪ'faɪnmənt] , [helθ] , [ænd; ənd]['ɒnə(r)] .
refinement , health , and honor .
精炼 , 健康 , 和 荣誉 .

高雅、健康和荣誉。

['peɪʃ(ə)ns] .
Patience .
耐心 .

耐心。

['ment(ə)l]['paʊə(r)] , [fɑː(r)] - ['riːtʃɪŋ] ['ɪnfluəns] .
Mental **power** , **far** - **reaching** **influence** .
精神的 力量 , 远的 - 到达 影响 .

精神力量，深远影响。

[self] - ['kɒŋkwest] .
Self - **conquest** .
自己 - 征服 .

自我征服。

[ɪn'laɪt(ə)nmənt] , ['wɪzdəm] , ['ɪnsaɪt] , [ænd; ənd]
Enlightenment , **wisdom** , **insight** , **and**
启示 , 智慧 , 洞察力 , 和

启蒙、智慧、洞察力和

[prə'faʊnd] [piːs] .
profound **peace** .
深刻的 和平 .

内心深处的平静。

[ðə; ði] [ə'bʌv] [raɪt] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [maɪnd] [ɑː(r); ə(r)] [steɪts] [ɒv; əv] ['pɒzətɪv] ['paʊə(r)] , [ɒv; əv] [laɪt] ,
The **above** **right** **conditions** **of** **mind** **are** **states** **of** **positive** **power** , **of** **light** ,
这 多于 正确的 状况 的 头脑 是 各州 的 积极的 力量 , 的 光 ,

以上正确的心理状态是积极力量、光明的状态。

[ɒv; əv] ['dʒɔɪfl] [pə'zeʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [ɒv; əv] ['nɒlɪdʒ] .
of **joyful** **possession** , **and** **of** **knowledge** .
的 快乐 拥有 , 和 的 知识 .

拥有快乐和知识。

[ðə; ði] [gʊd] [mæn] [nəʊz] .
The **good** **man** **knows** .
这 好的 男人 知道 .

善良的人知道。

[hiː; hi] [hæz; həz] ['lɜːnɪd] [tuː; tə] [duː; də] [hɪz; ɪz] ['lesnz] [kə'rektli] ,
He **has** **learned** **to** **do** **his** **lessons** **correctly** ,
他 有 学习 到 做 他的 课程 正确 ,

他已经学会正确地完成课程了。

[ænd; ənd] [ˌðeə'baɪ] [ˌʌndə'stændz] [ðə; ði] [ɪg'zækt] [prə'pɔːʃ(ə)nz] [wɪtʃ] [meɪk] [ʌp] [ðə; ði] [sʌm] [ɒv; əv] [laɪf] .
and **thereby** **understands** **the** **exact** **proportions** **which** **make** **up** **the** **sum** **of** **life** .
和 从而 明白 这 精确的 比例 哪个 制作 向上 这 和 的 生活 .

从而了解构成生命总和的确切比例。

[hiː; hi] [ɪz] [ɪn'laɪt(ə)nd] , [ænd; ənd] [nəʊz] [gʊd] [ænd; ənd] ['iːv(ə)l] .
He **is** **enlightened** , **and** **knows** **good** **and** **evil** .
他 是 开明 , 和 知道 好的 和 邪恶的 .

他已开悟，明辨善恶。

[hiː; hi] [ɪz] [suː'priːmli; sjuː'priːmli] ['hæpi] , ['duːɪŋ] ['əʊnli] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [dɪ'vaɪnli] [raɪt] .
He **is** **supremely** **happy** , **doing** **only** **that** **which** **is** **divinely** **right** .
他 是 至高无上 快乐的 , 正在做 仅有的 那 哪个 是 神圣地 正确的 .

他无比快乐，因为他只做那些神圣正确的事情。

[ðə; ði] [mæn] [huː] [ɪz] [ɪn'vɒlvd] [ɪn] [ðə; ði] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [maɪnd] , [dʌz] [nɒt] [nəʊ] .
The **man** **who** **is** **involved** **in** **the** **wrong** **conditions** **of** **mind** , **does** **not** **know** .
这 男人 WHO 是 涉及 在 这 错误的 状况 的 头脑 , 做 不是 知道 .

处于错误精神状态的人，并不知道这一点。

[hiː; hi][ɪz] ['ɪgnərənt] [ɒv; əv] [gʊd] [ænd; ənd]['iːv(ə)l] , [ɒv; əv][hɪm'self] , [ɒv; əv][ðə; ði] ['ɪnwəd] ['kɔːzɪz] [wɪtʃ]
He 他 **is** 是 **ignorant** 无知 **of** 的 **good** 好的 **and** 和 **evil** 邪恶的 **,** , **of** 的 **himself** 他自己 **,** , **of** 的 **the** 这 **inward** 向内 **causes** 原因 **which** 哪个
[meɪk] [hɪz; ɪz][laɪf] .
make 制作 **his** 他的 **life** 生活 **.** .

他对善恶一无所知，对自己一无所知，对构成他生命的内在原因也一无所知。

[hiː; hi][ɪz] [ʌn'hæpi] , [ænd; ənd] [bɪ'liːvz] ['ʌðə(r)]['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)] [ɪn'taɪəli] [ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]
He 他 **is** 是 **unhappy** 不开心 **,** , **and** 和 **believes** 相信 **other** 其他 **people** 人们 **are** 是 **entirely** 完全 **the** 这 **cause** 原因 **of** 的 **his** 他的
[ʌn'hæpinəs] .
unhappiness 不快乐 **.** .

他很不快乐，并且认为其他人是造成他不快乐的全部原因。

[hiː; hi] [wɜːks] ['blaɪndli] , [ænd; ənd][laɪvz; lɪvz][ɪn] ['dɑːknəs] , ['siːɪŋ] [nəʊ]['sentrəl] ['pɜːpəs] [ɪn] [ɪg'zɪstəns] ,
He 他 **works** 作品 **blindly** 盲目地 **,** , **and** 和 **lives** 生活 **in** 在 **darkness** 黑暗 **,** , **seeing** 看到 **no** 不 **central** 中央 **purpose** 目的 **in** 在 **existence** 存在 **,** ,

他盲目地工作，生活在黑暗中，看不到存在的意义。

[ænd; ənd][nəʊ] ['ɔːdəli] [ænd; ənd] ['lɔːfl] ['siːkwəns] [ɪn][ðə; ði] [kɔːs] [ɒv; əv] [θɪŋz] .
and 和 **no** 不 **orderly** 秩序 **and** 和 **lawful** 合法的 **sequence** 顺序 **in** 在 **the** 这 **course** 课程 **of** 的 **things** 事物 **.** .

事情的进程毫无秩序和合法性可言。

[hiː; hi] [huː] [əˈspaiə][tuː; tə][ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['haɪə(r)] [laɪf] [ɪn][ɪts] [kəm'pliːʃ(ə)n] — [huː]
He 他 **who** WHO **aspires** 渴望 **to** 到 **the** 这 **attainment** 素养 **of** 的 **the** 这 **Higher** 更高 **Life** 生活 **in** 在 **its** 它是 **completion** 完成 **—** — **who** WHO
[wʊd] [pə'siːv] [wɪð] [ˌʌn'veɪld] ['vɪʒn] [ðə; ði] [truː] ['ɔːdə(r)][ɒv; əv] [θɪŋz] [ænd; ənd][ðə; ði] ['miːnɪŋ]
would 会 **perceive** 感知 **with** 和 **unveiled** 揭幕 **vision** 想象 **the** 这 **true** 真的 **order** 命令 **of** 的 **things** 事物 **and** 和 **the** 这 **meaning** 意义
[ɒv; əv][laɪf] — [let][hɪm][ə'bændən][ɔːl][ðə; ði] [rɒŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz][ɒv; əv] [hɑːt] ,
of 的 **life** 生活 **—** — **let** 让 **him** 他 **abandon** 放弃 **all** 全部 **the** 这 **wrong** 错误的 **conditions** 状况 **of** 的 **heart** 心 **,** ,

凡渴望达到更高境界、圆满完成人生的人——凡渴望以澄澈的眼光洞察事物的真正秩序和人生的意义的人——都应当摒弃一切错误的心境。

[ænd; ənd][ˌpɜːsə'vɪə(r)] [ʌn'siːsɪŋli] [ɪn][ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] [gʊd] .
and 和 **persevere** 坚持不懈 **unceasingly** 不停地 **in** 在 **the** 这 **practice** 实践 **of** 的 **the** 这 **good** 好的 **.** .

并且持之以恒地实践行善。

[ɪf] [hiː; hi] ['sʌfə] , [ɔː(r)] [daut] , [ɔː(r)][ɪz] [ʌn'hæpi] , [let][hɪm] [sɜːtʃ] [wɪ'ðɪn] [ʌn'tɪl][hiː; hi][faindz][ðə; ði]
If 如果 **he** 他 **suffers** 遭受 **,** , **or** 或者 **doubts** 疑虑 **,** , **or** 或者 **is** 是 **unhappy** 不开心 **,** , **let** 让 **him** 他 **search** 搜索 **within** 之内 **until** 直到 **he** 他 **finds** 发现 **the** 这
[kɔːz] ,
cause 原因 **,** ,

如果他感到痛苦、怀疑或不快乐，就让他向内探寻，直到找到原因。

[ænd; ənd] ['hævɪŋ] [faʊnd] [ˌaɪ 'tiː] , [let][hɪm][kɑːst][ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] .
and 和 **having** 拥有 **found** 成立 **it** 它 **,** , **let** 让 **him** 他 **cast** 投掷 **it** 它 **away** 离开 **.** .

找到之后，就把它丢弃吧。

[let] [hɪm][səʊ] [gɑːd] [ænd; ənd]['pjʊərɪfaɪ][hɪz; ɪz] [hɑːt] [ðæt] ['evri] [deɪ] [les] [ɒv; əv]['iːv(ə)l][ænd; ənd]

Let	him	so	guard	and	purify	his	heart	that	every	day	less	of	evil	and
让	他	所以	警卫	和	净化	他的	心	那	每一个	天	较少的	的	邪恶的	和

[mɔː(r)][ɒv; əv] [gʊd] [ʃæl; ʃəl] ['ɪʃuː] [ˌðeə'frɒm] ;

more	of	good	shall	issue	therefrom	;
更多的	的	好的	将	问题	由此	;

让他守护并净化自己的心灵，使他每天少一些邪恶，多一些善行；

[səʊ] [wɪl] [hiː; hi] ['deɪli] [bɪ'kʌm] [strɒŋgə(r)] , ['nəublə] , ['waɪzə(r)] ; [səʊ] [wɪl] [hɪz; ɪz] ['blesɪdnəs] [ɪn'kriːs] ,

so	will	he	daily	become	stronger	,	nobler	,	wiser	;	so	will	his	blessedness	increase	,
所以	将要	他	日常的	变得	更强	,	更高贵	,	更明智	;	所以	将要	他的	幸福	增加	,

这样，他将日渐强壮、高尚、智慧；这样，他的福分也将日益增长。

[ænd; ənd][ðə; ði] [laɪt] [ɒv; əv] [truːθ] , ['grəʊɪŋ] ['evə(r)] [braɪtə] [ænd; ənd] [braɪtə] [wɪ'ðɪn] [hɪm] , [wɪl]

and	the	Light	of	Truth	,	growing	ever	brighter	and	brighter	within	him	,	will
和	这	光	的	真相	,	生长	曾经	更亮	和	更亮	之内	他	,	将要

[dɪ'spel][ɔːl] [gluːm] ,

dispel	all	gloom	,
打消	全部	愁云	,

真理之光在他心中愈发明亮，终将驱散一切阴霾。

[ænd; ənd] [ɪ'luːmɪneɪt] [hɪz; ɪz] ['pɑːθweɪ] .

and	illuminate	his	Pathway	.
和	照亮	他的	路径	.

并照亮他的道路。

[ˌegzɔː'teɪʃn]
EXHORTATION
讲道

讲道

[dɪ'saɪpl] [ɒv; əv] [truːθ] , ['lʌvəz] [ɒv; əv]['vɜːtʃuː] , ['siːkə] [ɒv; əv] ['wɪzdəm] ; [jiː; ji] , ['ɔːlsəʊ] , [huː] [ɑː(r); ə(r)]

Disciples	of	Truth	,	lovers	of	Virtue	,	seekers	of	Wisdom	;	ye	,	also	,	who	are
门徒	的	真相	,	恋人	的	美德	,	寻求者	的	智慧	;	是的	,	还	,	WHO	是

['sɒrəʊ] ['strɪkən] ,

sorrow	stricken	,
悲哀	受打击的	,

真理的信徒，美德的爱好者，智慧的追求者；还有那些悲伤的人，

['nəʊɪŋ] [ðə; ði] ['emptɪnəs] [ɒv; əv][ðə; ði][self] - [laɪf] , [ænd; ənd] [huː] [ə'spaɪə(r)][tuː; tə][ðə; ði][laɪf] [ðæt] [ɪz]

knowing	the	emptiness	of	the	self	-	life	,	and	who	aspire	to	the	life	that	is
会心	这	空虚	的	这	自己	-	生活	,	和	WHO	渴望	到	这	生活	那	是

[suː'priːmli; sjuː'priːmli] ['bjuːtɪf(ə)l] ,

supremely	beautiful	,
至高无上	美丽的	,

认识到自我生活的空虚，并渴望追求至善至美的生活，

[ænd; ənd] [sə'riːnli] [glæd] , — [teɪk] [naʊ] [jɔː'selvz] [ɪn][hænd] , ['entə(r)][ðə; ði][dɔː(r)][ɒv; əv] ['dɪsəplɪn] ,

and	serenely	glad	,	—	take	now	yourselves	in	hand	,	enter	the	Door	of	Discipline	,
和	平静地	高兴的	,	—	拿	现在	你们自己	在	手	,	进入	这	门	的	纪律	,

心怀喜悦，——现在，请你们振作起来，进入纪律之门。

[ænd; ənd] [nəʊ] [ðə; ði]['betə(r)] [laɪf] .

and	know	the	Better	Life	.
和	知道	这	更好的	生活	.

体验更美好的生活。

[pʊt] [əˈweɪ] [self] - [dɪˈluːʒn] ; [bɪˈhəʊld] [jɔːˈself] [æz; əz][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] , [ænd; ənd] [siː] [ðə; ði] [pɑːθ] [ɒv; əv]

Put	away	self	-	delusion	;	behold	yourself	as	you	are	,	and	see	the	Path	of
放	离开	自己	-	错觉	;	看哪	你自己	作为	你	是	,	和	看	这	小路	的

['vɜːtʃuː] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] .

Virtue	as	it	is	.
美德	作为	它	是	.

摒弃自欺欺人；看清自己的本来面目，看清美德之道的本来面目。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ]['leɪzi] [weɪ] [tuː; tə] [truːθ] .

There	is	no	lazy	way	to	Truth	.
那里	是	不	懒惰的	方式	到	真相	.

通往真理没有捷径。

[hiː; hi] [huː] [wʊd] [stænd][əˈpɒn][ðə; ði] ['maʊntənz] ['sʌmɪt] [mʌst; məst] ['strenjuəsli] [klaɪm] ,

He	who	would	stand	upon	the	mountain's	summit	must	strenuously	climb	,
他	WHO	会	站立	之上	这	山的	首脑	必须	竭尽全力	爬	,

想要登上山顶的人，必须付出艰苦卓绝的努力攀登。

[ænd; ənd][mʌst; məst] [rest] ['əʊnli][tuː; tə]['gæðə(r)] [streŋθ] .

and	must	rest	only	to	gather	strength	.
和	必须	休息	仅有的	到	收集	力量	.

必须休息以恢复体力。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðə; ði] ['klaɪmɪŋ] [ɪz] [les] ['glɔːriəs] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['klaʊdləs] ['sʌmɪt] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [stɪl]

But	if	the	climbing	is	less	glorious	than	the	cloudless	summit	,	it	is	still
但	如果	这	攀登	是	较少的	辉煌	比	这	无云	首脑	,	它	是	仍然

['glɔːriəs] .

glorious	.
辉煌	.

但如果说攀登的过程不如晴朗无云的山顶那样壮丽，那它本身也是一种壮丽的体验。

['dɪsəplɪn] [ɪn][ɪtˈself][ɪz] ['bjuːtɪf(ə)l] , [ænd; ənd][ðə; ði][end][ɒv; əv] ['dɪsəplɪn] [ɪz] [swiːt] .

Discipline	in	itself	is	beautiful	,	and	the	end	of	discipline	is	sweet	.
纪律	在	本身	是	美丽的	,	和	这	结尾	的	纪律	是	甜的	.

自律本身是美好的，而自律的结局是甜蜜的。

[raɪz] ['ɜːli] [ænd; ənd] ['medɪteɪt] .

Rise	early	and	meditate	.
上升	早期的	和	幽思	.

早起冥想。

[bɪˈgɪn] [iːtʃ] [deɪ] [wɪð] [ə; eɪ] [ˈkɔŋkə] ['bɒdi] , [ænd; ənd][ə; eɪ][maɪnd] ['fɔːtɪfaɪd] [əˈgenst] ['erə(r)]

Begin	each	day	with	a	conquered	body	,	and	a	mind	fortified	against	error
开始	每个	天	和	一个	征服	身体	,	和	一个	头脑	强化	反对	错误

[ænd; ənd] ['wiːknəs] .

and	weakness	.
和	弱点	.

每天以强健的体魄和坚韧的意志开始，抵御错误和软弱。

[tempˈteɪʃ(ə)n] [wɪl] ['nevə(r)][biː; bi] [ˌəʊvəˈkʌm] [baɪ] [ˌʌnprɪˈpeəd] ['faɪtɪŋ] .

Temptation	will	never	be	overcome	by	unprepared	fighting	.
诱惑	将要	绝不	是	克服	经过	毫无准备	斗争	.

毫无准备的战斗永远无法战胜诱惑。

[ðə; ði][maɪnd][mʌst; məst][biː; bi] [ɑːmd] [ænd; ənd] [əˈreɪd] [ɪn][ðə; ði]['saɪlənt]['aʊə(r)] .

The	mind	must	be	armed	and	arrayed	in	the	silent	hour	.
这	头脑	必须	是	武装	和	排列	在	这	沉默的	小时	.

在寂静的时刻，心灵必须武装起来，做好准备。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [treɪnd] [tuː; tə] [pəˈsiːv] , [tuː; tə] [nəʊ] , [tuː; tə] [ˌʌndəˈstænd] .

It	must	be	trained	to	perceive	,	to	know	,	to	understand	.
它	必须	是	受过训练	到	感知	,	到	知道	,	到	理解	.

它必须经过训练才能感知、认知和理解。

[sɪn][ænd; ənd][temp'teɪʃ(ə)n] [ˌdɪsə'pɪə(r)] [wen] [raɪt] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɪz] [dɪ'veləpt] .

Sin	and	temptation	disappear	when	right	understanding	is	developed	.
罪	和	诱惑	消失	什么时候	正确的	理解	是	发达	.

当人们培养出正确的认知时，罪恶和诱惑就会消失。

[raɪt] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɪz] [riːtʃt] [θruː] [ˌʌnə'beɪtɪd] ['dɪsəplɪn] .

Right	understanding	is	reached	through	unabated	discipline	.
正确的	理解	是	达到	通过	持续不断	纪律	.

只有通过持之以恒的自律才能获得正确的理解。

[truːθ] ['kænɒt] [biː; bi] [riːtʃt] [bʌt; bət] [θruː] ['dɪsəplɪn] .

Truth	cannot	be	reached	but	through	discipline	.
真相	不能	是	达到	但	通过	纪律	.

只有通过自律才能获得真理。

['peɪʃ(ə)ns] [wɪl] [ɪn'kriːs] [baɪ] ['efət] [ænd; ənd] ['præktɪs] , [ænd; ənd] ['peɪʃ(ə)ns] [wɪl] [meɪk] ['dɪsəplɪn] ['bjuːtɪf(ə)l] .

Patience	will	increase	by	effort	and	practice	,	and	patience	will	make	discipline	beautiful	.
耐心	将要	增加	经过	努力	和	实践	,	和	耐心	将要	制作	纪律	美丽的	.

耐心会通过努力和练习而增强，而耐心会让自律变得美好。

['dɪsəplɪn] [ɪz] ['ɜːksəm] [tuː; tə][ðə; ði][ɪm'peɪʃ(ə)nt][mæn][ænd; ənd][ðə; ði][self] - ['lʌvə(r)] , [səʊ][hiː; hi] [ə'vɔɪdz] [ˌaɪ 'tiː] ,

Discipline	is	irksome	to	the	impatient	man	and	the	self	-	lover	,	so	he	avoids	it	,
纪律	是	烦人的	到	这	不耐烦	男人	和	这	自己	-	情人	,	所以	他	避免	它	,

纪律对于性急和自私的人来说是令人厌烦的，所以他们会逃避纪律。

[ænd; ənd] [kən'tɪnjuːz] [tuː; tə][lɪv; laɪv] ['luːsli] [ænd; ənd] [kən'fjuːzədli] .

and	continues	to	live	loosely	and	confusedly	.
和	继续	到	居住	松散地	和	困惑地	.

并继续过着漫无目的、混乱的生活。

['dɪsəplɪn] [ɪz][nɒt] ['ɜːksəm] [tuː; tə][ðə; ði] [truːθ] - ['lʌvə(r)] ,

Discipline	is	not	irksome	to	the	Truth	-	lover	,
纪律	是	不是	烦人的	到	这	真相	-	情人	,

对于热爱真理的人来说，纪律并不令人厌烦。

[ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] [faɪnd][ðə; ði] ['ɪnfɪnət] ['peɪʃ(ə)ns] [wɪtʃ] [kæn; kən][weɪt][ænd; ənd] [wɜːk] [ænd; ənd] [ˌəʊvə'kʌm] .

and	he	will	find	the	infinite	patience	which	can	wait	and	work	and	overcome	.
和	他	将要	寻找	这	无限	耐心	哪个	能	等待	和	工作	和	克服	.

他会找到无限的耐心，去等待、努力并最终克服困难。

[æz; əz][ðə; ði][dʒɔɪ][ɒv; əv][ðə; ði] ['gɑːdnə(r)] [huː] [siːz] [hɪz; ɪz] ['flaʊəz] [dɪ'veləp] [deɪ] [baɪ] [deɪ] ,

As	the	joy	of	the	gardener	who	sees	his	flowers	develop	day	by	day	,
作为	这	喜悦	的	这	园丁	WHO	看到	他的	花朵	发展	天	经过	天	,

就像园丁看着自己的花朵一天天绽放时的喜悦一样，

[səʊ][ɪz][ðə; ði][dʒɔɪ][ɒv; əv][ðə; ði][mæn][ɒv; əv] ['dɪsəplɪn] [huː] [siːz] [ðə; ði][dɪ'vaɪn] ['flaʊəz] [ɒv; əv]['pjʊərəti] ,

so	is	the	joy	of	the	man	of	discipline	who	sees	the	divine	flowers	of	Purity	,
所以	是	这	喜悦	的	这	男人	的	纪律	WHO	看到	这	神圣的	花朵	的	纯度	,

所以，一个自律的人看到纯洁的神圣之花，也会感到无比喜悦。

['wɪzdəm] , [kəm'pæʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [lʌv] , [grəʊ] [ʌp][ɪn][hɪz; ɪz] [hɑːt] .

Wisdom	**,**	**Compassion**	**,**	**and**	**Love**	**,**	**grow**	**up**	**in**	**his**	**heart**	**.**
智慧	,	同情	,	和	爱	,	生长	向上	在	他的	心	.

智慧、慈悲和爱，在他的心中成长。

[ðə; ði] [luːs] - ['lɪvə(r)] ['kænɒt] [ɪ'skeɪp] ['sɒrəʊ] [ænd; ənd][peɪn] .

The	**loose**	**-**	**liver**	**cannot**	**escape**	**sorrow**	**and**	**pain**	**.**
这	松动的	-	肝	不能	逃脱	悲哀	和	疼痛	.

放荡不羁的人终究无法逃脱悲伤和痛苦。

[ðə; ði] [ˌʌn'dɪsəplɪnd] [maɪnd][fɔːls] , [wiːk] [ænd; ənd] ['helpləs] , [bɪ'fɔː(r)][ðə; ði] [fɪəs] ['ɒnslɔːt] [ɒv; əv]

The	**undisciplined**	**mind**	**falls**	**,**	**weak**	**and**	**helpless**	**,**	**before**	**the**	**fierce**	**onslaught**	**of**
这	散漫	头脑	瀑布	,	虚弱的	和	无助	,	前	这	凶猛的	猛攻	的

['pæʃ(ə)n] .

passion	**.**
热情	.

缺乏自律的心灵，在激情猛烈的冲击下，会变得软弱无助，最终崩溃。

[ə'reɪ] [wel] [jɔː(r); jə(r)][maɪnd] , [ðen] , ['lʌvə(r)][ɒv; əv] [truːθ] .

Array	**well**	**your**	**mind**	**,**	**then**	**,**	**lover**	**of**	**Truth**	**.**
大批	出色地	你的	头脑	,	然后	,	情人	的	真相	.

那么，热爱真理的人啊，请好好整理你的思绪吧。

[biː; bi] ['wɒtʃfl] , ['θɔːtf(ə)l] , ['rezəluːt] .

Be	**watchful**	**,**	**thoughtful**	**,**	**resolute**	**.**
是	警惕	,	周到	,	坚决	.

保持警惕，深思熟虑，意志坚定。

[jɔː(r); jə(r)][sælˈveɪʃ(ə)n][ɪz][æt; ət][hænd] ; [jɔː(r); jə(r)] ['redinəs] [ænd; ənd] ['efət] [ɑː(r); ə(r)][ɔːl] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)]

Your	**salvation**	**is**	**at**	**hand**	**;**	**your**	**readiness**	**and**	**effort**	**are**	**all**	**that**	**are**
你的	救恩	是	在	手	;	你的	准备就绪	和	努力	是	全部	那	是

['niːdɪd] .

needed	**.**
需要	.

你的救赎近在眼前；你所需要的只是准备和努力。

[ɪf] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][feɪl][ten] [taɪmz] , [duː; də][nɒt][biː; bi] [dɪs'hɑːt(ə)nd] ; [ɪf] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][feɪl][ə; eɪ]

If	**you**	**should**	**fail**	**ten**	**times**	**,**	**do**	**not**	**be**	**disheartened**	**;**	**if**	**you**	**should**	**fail**	**a**
如果	你	应该	失败	十	时代	,	做	不是	是	沮丧	;	如果	你	应该	失败	一个

['hʌndrəd] [taɪmz] ,

hundred	**times**	**,**
百	时代	,

失败十次也不要灰心；失败一百次也不要灰心。

[raɪz] [ʌp][ænd; ənd] [pə'sjuː] [jɔː(r); jə(r)] [weɪ] ; [ɪf] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][feɪl][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] [taɪmz] , [duː; də][nɒt]

rise	**up**	**and**	**pursue**	**your**	**way**	**;**	**if**	**you**	**should**	**fail**	**a**	**thousand**	**times**	**,**	**do**	**not**
上升	向上	和	追求	你的	方式	;	如果	你	应该	失败	一个	千	时代	,	做	不是

[dɪ'speə(r)] .

despair	**.**
绝望	.

振作起来，继续前进；即使失败一千次，也不要绝望。

[wen] [ðə; ði] [raɪt] [pɑːθ][ɪz] ['entəd] , [sək'ses] [ɪz][ʃʊə(r)] [ɪf] [ðə; ði][pɑːθ][ɪz][nɒt] ['ʌtəli] [ə'bændənd] .

When	**the**	**right**	**Path**	**is**	**entered**	**,**	**success**	**is**	**sure**	**if**	**the**	**Path**	**is**	**not**	**utterly**	**abandoned**	**.**
什么时候	这	正确的	小路	是	进入	,	成功	是	当然	如果	这	小路	是	不是	完全地	弃	.

只要不彻底放弃这条路，一旦踏上正确的道路，成功就一定会到来。

[fɜːst] [straɪf] , [ænd; ənd] [ðen] ['vɪktəri] .

First	**strife**	**,**	**and**	**then**	**victory**	**.**
第一的	冲突	,	和	然后	胜利	.

先是斗争，然后是胜利。

[fɜːst] ['leɪbə(r)] , [ænd; ənd] [ðen] [rest] .

First	labor	,	and	then	rest	.
第一的	劳动	,	和	然后	休息	.

先劳动，后休息。

[fɜːst] ['wiːknəs] , [ænd; ənd] [ðen] [streŋθ] .

First	weakness	,	and	then	strength	.
第一的	弱点	,	和	然后	力量	.

先是弱点，然后是优势。

[ɪn][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ðə; ði]['ləʊə(r)][laɪf] , [ænd; ənd][ðə; ði][gleə(r)][ænd; ənd] [kən'fjuːʒn] [ɒv; əv]['bæt(ə)l] ,

In	the	beginning	the	lower	life	,	and	the	glare	and	confusion	of	battle	,
在	这	开始	这	降低	生活	,	和	这	强光	和	困惑	的	战斗	,

起初是底层生活，以及战场上的耀眼光芒和混乱，

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði][end][ðə; ði] [laɪf] ['bjuːtɪf(ə)l] , [ðə; ði] ['saɪləns] , [ænd; ənd][ðə; ði] [piːs] .

and	at	the	end	the	Life	Beautiful	,	the	Silence	,	and	the	Peace	.
和	在	这	结尾	这	生活	美丽的	,	这	沉默	,	和	这	和平	.

最后是美好的生活、宁静与和平。

[bʊks] [baɪ]

BOOKS	BY
图书	经过

书籍作者

['henri] [fræŋk]

HENRY	FRANK
亨利	坦率

亨利·弗兰克

[ðə; ði]['mɑːstəri][ɒv; əv][maɪnd]

The	Mastery	of	Mind
这	精通	的	头脑

心灵的掌控

[ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ɒv; əv] [lʌv]

The	Kingdom	of	Love
这	王国	的	爱

爱之王国

[ðə; ði] [ʃraɪn] [ɒv; əv]['saɪləns]

The	Shrine	of	Silence
这	神社	的	沉默

寂静圣殿

[ðə; ði] ['traɪʌmf] [ɒv; əv] [truːθ] , [ɔː(r)][ðə; ði] [duːm] [ɒv; əv]['dɒgmə]

The	Triumph	of	Truth	,	or	The	Doom	of	Dogma
这	胜利	的	真相	,	或者	这	厄运	的	教条

真理的胜利，还是教条的末日

[bʊks] [baɪ]

Books	by
图书	经过

书籍

[flɔɪd] [biː] . ['wɪlsn]

FLOYD	B	.	WILSON
弗洛伊德	B	.	威尔逊

弗洛伊德·B·威尔逊

[pɑːðz] [tuː; tə]['paʊə(r)]

Paths	to	Power
路径	到	力量

通往权力之路

[mæn] ['lɪmɪtləs]

Man	Limitless
男人	无限

无限人

[θruː] - ['saɪləns] [tuː; tə][ˌriːəlaɪ'zeɪʃn; ˌrɪəlaɪ'zeɪʃn]

Thro	'	Silence	to	Realization
喉咙	-	沉默	到	实现

穿过寂静走向觉悟

[ðə; ði] [dɪ'skʌvəri] [ɒv; əv][ðə; ði] [səʊl]

The	Discovery	of	the	Soul
这	发现	的	这	灵魂

灵魂的发现

[bʊks] [baɪ]

BOOKS	BY
图书	经过

书籍作者

[dʒeɪmz] ['ælən]

JAMES	ALLEN
詹姆斯	艾伦

詹姆斯·艾伦

[æz; əz][ə; eɪ][mæn] ['θɪŋkɪθ]

As	a	Man	Thinketh
作为	一个	男人	思考

人如其思

[aʊt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [hɑːt]

Out	from	the	Heart
出去	从	这	心

发自内心

[ðə; ði] ['hevn(ə)nli] [laɪf]

The	Heavenly	Life
这	天上	生活

天国生活

['entərɪŋ] [ðə; ði] ['kɪŋdəm]

Entering	the	Kingdom
进入	这	王国

进入王国

[ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] [piːs]

The	Way	of	Peace
这	方式	的	和平

和平之道

[ðə; ði] [pɑːθ] [ɒv; əv] [prɒ'sperəti]

The	Path	of	Prosperity
这	小路	的	繁荣

通往繁荣之路

[ɑː(r)] . [ef] . ['fɛnoʊ] & ['kʌmpəni]

R	.	F	.	FENNO	&	COMPANY
拉	.	F	.	芬诺	&	公司

RF FENNO & COMPANY

- [iːst] [ˌsev(ə)n'tiːnθ] [ˌes 'tiː] . , [njuː] [jɔːk]

18	EAST	SEVENTEENTH	ST	.	,	NEW	YORK
-	东方	第十七	英石	.	,	新的	约克

纽约东十七街18号

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神